

壽司

櫻花國度の美麗傳說

有人說，要認識日本，絕不能錯過壽司和飯糰，那種一團團用生菜、豆皮或海苔片圍起，大小合口，酸中帶甜的醋飯，不但讓人見識到日本文化精緻的一面，更改變了米食歷史，開發出不同的飯食吃法！



■ 壽司的起源

壽司，在日本又叫「鮓・鮓」，據說是中國傳入日本的，早年主要是指將白飯填入生魚腹中，表面塗抹鹽巴，並加以醃漬數月至一年之久，醃至白飯自然發酵即可取出食用，現今則泛指以醋飯為主要材料，包裹五花八門配料的什錦壽司或飯糰壽司，這二者之間如何演變，可上追幾百年，來源已不可考了，不過仍有幾個蛛絲馬跡可循。

◎ 線索一：近江的鯽魚壽司

近江有名的鯽魚壽司，即是日本現存少數遵循古法，用鹽漬生魚和飯糰一起醃製的壽司。醃製目的在使飯粒自然發酵形成的特殊風味，能夠滲入生魚肉中，因此醃製時要用大石塊壓

著，醃漬長達一年，以使魚肉充分入味，但食用時多半捨棄因發酵而變酸的飯粒，只品嚐醃魚的美味。

所以現今翻開日、英辭典仍可發現，不論壽司的日文名稱すし，或英譯SUSHI，都是指「鹽漬魚貝類使其自然發酵者均稱之」。

◎ 線索二：台灣原住民的DAMASA

散居在台灣花東、宜蘭一帶的原住民，據悉也有一種叫做「DAMASA」的高山傳統米糧，作法無獨有偶地使用煮熟的米飯，如小米、糯米等將鹽漬的魚或豬肉醃至發酵入味，再撥開米飯，取出醃肉分食。

這種醃製古法，據信是因為早年高山生存不易，住民在漁獵捕獲較豐時，必須以醃漬方法加以保存，因此逐漸發展成類似日本鯽魚壽司的作法。

◎ 線索三：東南亞山區原住民食物

和台灣原住民據稱有遠親關係的東南亞高山族，迄今仍有以米飯和魚一起醃製至飯粒發酵的作法，一般推測是從中國傳過去的。

據文獻記載，中國在二千多年前就有「鮓」和「鮓」這兩個漢字，意指一種魚肉的調理食



品，其中鮓字的「旨」有「使食物轉熟」的意思，而鮓字的「乍」，則有「將食物剝成薄片」的意思，當初究竟是怎麼做雖已斑斑難考，不過現今日本關西地區的壽司店仍叫「鮓店」，讓人聯想到握壽司上面那層薄薄的生魚片，似乎也有一點古意盎然的趣味。

因此，根據史家考證，不論是「鮓」或是「鮓」，都應該是中國人發明的，在流傳最盛時，還曾經傳入朝鮮半島和東南亞一帶，食材也愈加豐富多樣，如蔬菜、獸肉和昆蟲等食材，都是令老饕流口水的最愛。

◎ 線索四：日本滋賀縣三輪神社的泥鰍祭

所謂的「泥鰍祭」，是日本滋賀縣栗太郡栗東町的三輪神社，每年五月十日年度祭祀活動中的重頭戲，典禮中供奉的泥鰍壽司和鯰魚壽司，即是活泥鰍和鯰魚依照古法加熟飯一起醃成的代表性食物。



在日本已出土的史料並曾發現，早在諸雄並立的日本幕府時代，就有木簡記載當時的若狹國（今福井縣西部），進貢品是一種叫「多比酢」的鯛壽司，這個發現顯示日本早在紙書發明之前，就有類似壽司的東西，令人懷疑在中國的鮓和鮓引進之前，日本可能已有自己醃漬食物的作法。

比如日本話以フシ（すし）稱魚貝類醃漬物，而フシ在日語是一個與酸味有關的形容詞，與傳統所稱的鮓（Ki）和鮓（Si），不但發音完全不同，而且味道是否相同也大有疑問。

以酸味來說，現今仍可見到依古方製作的鯽魚壽司，或滋賀縣三輪神社更接近古早味

的泥鰍、鯰魚壽司等，都不是單純的酸味，而是帶有一種比酸味更為強烈複雜的發酵味道，如甜味マシ或苦味ニガシ等，為何單單以フシ來代表壽司？因此也有史家懷疑，可能是日本古代另一種醃漬食物，在中國傳入鮓、鮓時，二者合而為一，泛稱所有的壽司食品。

◎ 線索五：奈良吉野的御用壽司屋

日本最早的「御飯糰」，據說是奈良吉野一家名叫「彌助」壽司屋所做的香魚壽司，自十八世紀江戶幕府時代即被天皇指定為御用貢品，它的特色在食材醃漬的時間較短，而包壽司的米飯增多，並反客為主，變成一種以飯糰為主體，魚貝類為配角的各式手握壽司。

到德川幕府時代，御用壽司屋更由一家擴展為數家，廣受文武百官和上層階級人士所喜愛，慢慢發展成一個重要的飲食主流，被當時的人泛稱為「江戶前壽司」，意思是指「江戶一帶的飯糰壽司」，以有別於早先盛行於關西的「鮓和鮓」——也就是後來人所指的「關西壽司」。

換言之，「御飯糰」亦即江戶前壽司的出現，改變了日本人吃壽司的方法，使得壽司製作更為簡單、方便，最重要的是，壽司的味道和配料更加多彩多姿，豐富了人們對口腹之慾的滿足感。



壽司の類型和演變

重新溫習壽司的歷史，我們可以發現，飯糰壽司在日本，比起擁有兩千多歲的鰯魚壽司，雖然有如新生的嬰兒，但是它改變了日本壽司傳統的醃漬口感，加速了各種調味的技術，尤其是「醋飯」的發明，使壽司更為美味、爽口。



在這裡，我們可將壽司類型的演進，分成三部分來說：

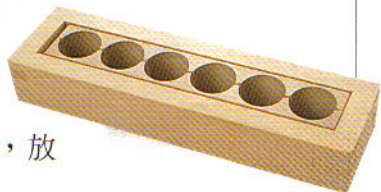
一、從醃漬壽司到半熟壽司

傳統的壽司，主要是利用飯粒發酵產生的乳酸，來防止醃漬中的魚、肉類腐敗，因此肉品經長達一年的醃漬後，飯粒早已糜爛如粥，不宜食用了，食者通常只吃壽司而不吃飯。如鰯魚壽司，便是早期的壽司原型。

但隨著時代進步和醋的發明，醃漬的目的不再是為了保存食物，而是為了增加風味，醃漬的時間也大為縮短，只要將魚貝、肉類醃到半熟狀態，即可取出食用了。這時發酵的飯粒還帶點微酸，含在嘴中令人回味再三，從此發展出飯包壽司的飯糰型態。這是壽司第一階段的演變。

二、從柿壽司到江戶前壽司

所謂「柿壽司」和「箱壽司」都是指方形容器中裝入壽司飯和配料，加以整修成型的塊狀壽司，不同的是前者要加押蓋將飯糰押製成方形（古人是用石頭來填壓壽司），而後者則不必加壓，但事前需將魚貝及肉類切成薄片，放



入方形容器中，密實地填入米飯，做成長方塊即可。

在手握壽司出現以前，這種「箱押壽司」是日本自醃漬壽司轉型為飯壽司的初期，盛行於日本關西一帶，因此又被叫「關西壽司」，它與後來出現的「江戶前壽司」並列為日本兩大飯壽司的主流。



三、飯壽司的昔日和今日

現今在大阪，仍有不少人習慣叫箱押壽司為「柿壽司」，食物特色是，在壽司飯的上面食材很多，一塊在手有如小型的什錦雜燴，色澤十分討好，像是鯖魚棒壽司、小鯛雀壽司等皆是。在製作方面雖不需要醃漬，但押製完成仍得等上一兩天，讓壽司配料和醋飯的味道中和一下再吃較為美味。

手握壽司又叫「江戶前壽司」，有人認為它最大的優點是現做現吃，不像箱押壽司還得擱放一兩天，十分投合性子急躁的江戶人胃口，在東京、大阪等大型都會快速興起，因此，它雖比關西壽司晚出現，但在日本發展及受歡迎的程度卻遠超過關西壽司。

吃壽司原來如此

～有趣的壽司禮儀

每個人都有第一次，也許你不是第一次吃壽司，卻是第一次發現自己原來並不了解壽司要怎麼吃，莫焦急！吃壽司究竟要用筷子還是用手抓？沾醬油好還是不沾好？即使是日本最土生土長的桃太郎，也不見得完全答對，這是什麼道理呢？且讓我們打開天窗為你說分明。

● 吃手握壽司時，該用筷子或是用手抓，哪個才對？

這一題很多人都會答稱「用手抓」，但是上日本料理店去看看，真的用手抓來吃的食客卻沒幾個，到底哪個才對呢？



原來，捏握式的日本壽司，早年是從路邊攤發展出來的大眾化平價食物，講求現做現吃，因此每個壽司攤位上的顧客都是站著，等壽司一做好便馬上用手抓來吃，久而久之養成習慣，據說吃完壽司，還會順手在攤販掛牌的布簾上擦一下，相當不衛生，因此日本政府為改革不良的飲食風氣，明文頒訂經營壽司店的衛生標準，才一舉消滅這種用手抓的「路邊攤文化」。

現今在壽司店內吃壽司，早就不流行用手抓，而是用筷子居多。但是用筷子也得注意技巧，才不會夾斷飯糰，使飯粒變得鬆散、不易完整送入口中，如飯糰太大，一口吃不進去，可先切成兩半再進食，儀態較優雅。

● 食用壽司究竟該不該沾醬油？怎麼吃比較美味？

據壽司專家表示，吃手握壽司最重要的是吃它的原味，尤其是調和成酸酸甜甜的壽司飯，與各種包握壽司的海鮮食材相溶在一起時，滋味最是鮮美。

但對於不太敢領教生肉味道，一定要沾醬料的食料，專家建議的吃法是：用筷子沾少許芥末在食材上，再整個夾起來，在壽司或飯糰的邊緣，淺淺沾一點醬油，迅即送入嘴裡，以免飯粒碰到濕濕的醬油會逐漸鬆開，破壞了入口的緊實感。

最外行的吃法則是把壽司飯上面的食材，用筷子掀開，沾了醬油再蓋回壽司飯上，一口送入口中，雖說這樣一來壽司飯比較不會鬆開，但畢竟不合禮數，在正式場合有欠雅觀，只有少數不擅用筷子的老外，仍有這種吃法。

● 有些行家建議吃壽司要先吃千層蛋，是什麼道理？

上壽司店準備大快朵頤時，難免被五花八門的各種壽司、飯糰弄得眼花撩亂，到底要先從何處下手呢？

在壽司料理中地位十分特殊的千層蛋，由於製作起來相當費工，因此做出來味道也各有千秋，許多行家往往就憑著這項手藝來評鑑一家壽司店的師傅水準，久而久之便有「吃壽司要先吃千層蛋」的說法。



百變壽司

教你自己隨手做

■示範／李昀諭老師

充滿大和風情的壽司料理，看似簡單，其實蘊含無限變化及技巧，為此我們徹底解析日本四大基礎壽司——卷壽司、握壽司、糰壽司及箱押壽司的捏握技巧，更搭配數道現今最發燒的日式壽司做為示範，想一窺壽司料理殿堂，你絕對不可錯過。



卷壽司。示範



卷壽司在壽司類中最为普遍；而一般常見的卷壽司又有大卷及細卷之分，差別之處在於大卷壽司所包裹的配料較多，種類和變化亦較豐富，常見的如花壽司、蝦卵壽司等；小卷壽司則是以包裹單一材料為主，因此較能突顯出材料的美味，像是包裹醃鮭魚肉的鐵火卷、包裹鹽醃小黃瓜的河童卷等，都是頗受大眾喜愛的壽司種類。

【步驟說明】

- 步驟 1 竹簾網攤平，鋪入海苔片。
- 步驟 2 鋪入壽司飯。
- 步驟 3 將壽司飯往四周推勻。
- 步驟 4 壽司飯鋪入海苔片時，一端留約2公分寬度。
- 步驟 5 先成直線撒上肉鬆，排入小黃瓜及其餘材料。
- 步驟 6 大拇指在竹簾下，其餘手指固定住包裹材料，往上捲起。
- 步驟 7 再以大拇指為支撐點，其餘手指緊緊握住捲成圓筒狀的壽司。
- 步驟 8 竹簾網反蓋住捲好的壽司，推整兩端飯粒。
- 步驟 9 將刀身沾醋水沾濕。
- 步驟 10 先對半切開、再切薄塊，盛入盤中即可。

層蛋卷壽司

たまごうまきまきすし

秘訣小百科

◆吃壽司為何常用醋薑佐餐？

因為醋薑最大的功能是醒味，使吃在口中的壽司感覺更清新美味，因此吃壽司時，何妨先來一點兒醋薑，以清理口中的味覺，更能嚐出壽司的好味道哦！

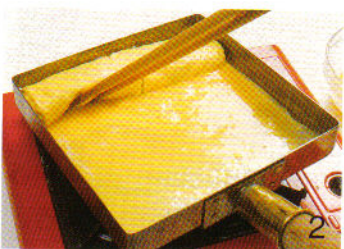


【材料】

壽司飯80公克 雞蛋8個
海苔片1張

【配料】

熟烤鰻魚90公克
鹽醃小黃瓜40公克



【作法】

1. 雞蛋打入碗中攪成蛋汁；鹽醃小黃瓜切薄片備用。
2. 四角平鍋中均勻擦入油以小火燒熱，倒入1大匙蛋汁煎至蛋皮約9分熟，放入鰻魚塊，再依序鋪入海苔片及壽司飯，加入小黃瓜片（圖1），用筷子翻轉包捲成蛋卷。
3. 鍋中再均勻塗入油燒熱，將包好的蛋卷推至前端，再倒入1大匙蛋汁煎成蛋皮，用筷子再次將蛋卷翻轉包入一層蛋皮（圖2）。
4. 如此重覆包卷蛋皮至層狀，取出、切塊，盛入盤中即可。

磯邊、蝦仁卷壽司

いそべ、えびこすし

秘訣小百科

◆卷壽司的太卷及細卷有何差別？

常見的太卷多以海苔片或其它外皮包捲，搭配的材料份量及種類較多，如壽司蛋、鹽醃黃瓜等；而細卷則以單一素材來表現，像河童卷、鐵火卷等。



【材料】

壽司飯600公克 海苔片2張

海苔粉、蝦卵各1大匙

壽司薑20公克

【配料】

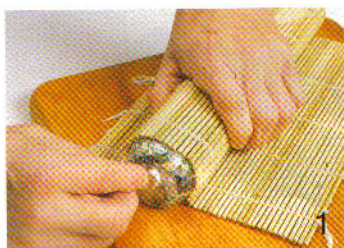
配料1：柴魚片1大匙

鹽醃小黃瓜10公克

壽司蝦、壽司蛋、蟹肉棒
各20公克

配料2：烤鰻魚90公克

壽司蝦、起司、鹽醃小黃
瓜各20公克



【作法】

1. 鹽醃小黃瓜切片：海苔片1張鋪入竹簾網中攤平，加入一半壽司飯推勻，撒上海苔粉，鋪上保鮮膜壓平，蓋上另一張竹簾網、翻面。
2. 待海苔片朝上，排入配料1，以手推捲成卷壽司，再將竹簾網外的保鮮膜塞入壽司中（圖1）、切片，盛盤。
3. 鹽醃小黃瓜切條：剩餘海苔片鋪入竹簾網中，鋪入剩餘壽司飯推勻，撒上海苔粉，鋪上保鮮膜壓平（圖2），蓋上另一張竹簾網、翻面。
4. 待海苔片朝上，排入配料2，包捲方式同作法2，盛入磯邊卷壽司盤中，食用時撕除保鮮膜即可。

鳴門卷壽司

なるとまきすし

秘訣小百科

◆自己做壽司醋，如何調配糖醋的比例？

製作壽司醋，糖醋比例要視壽司材料而定，像卷壽司所包的配料較甜，以米4杯、醋半杯、糖5大匙為佳；若是以魚貝類為主材料的握壽司，口感清爽，加1大匙糖就夠了。



【材料】

壽司飯120公克 海苔片1張
大白菜葉4張 鯛魚肉60公克
香菜10公克

【調味料】

A料：芥末1小匙 醬油1大匙



【作法】

1. 大白菜葉做成壽司的外皮：鯛魚肉洗淨、切片，放入滾水中川燙，撈出，浸泡冷水待涼、撈出、擦乾水分；香菜洗淨、切末；A料放入碗中調成芥末醬備用。
2. 大白菜葉及海苔片依序鋪入竹簾網中攤平（如圖），鋪入壽司飯推勻，放入鯛魚片，撒上香菜末，推捲成卷壽司，再將竹簾網外的白菜葉塞入壽司中、切片，食用時沾裹芥末醬即可。



瓢乾卷壽司

かんぴようまきすし

秘訣小百科

◆卷壽司用的海苔片該怎麼分辨正反面？

海苔片的平滑面為正面，粗糙面為反面，因為粗糙面較有味道，因此不論包壽司或手卷，一定都是平滑面朝下或朝外，而以粗糙面包卷材料，兼具美觀與口感！



【材料】

壽司飯300公克 海苔片1張

壽司瓢乾40公克 白芝麻1小匙

醋薑20公克

【調味料】

A料：芥末醬1小匙

【作法】

1. 海苔片對半剪開，除醋薑之外，其餘材料均對半分成兩份備用。
2. 取半張海苔片鋪入竹簾網攤平，鋪入壽司飯推勻，A料成一直線塗抹在飯上，再撒上白芝麻，加入瓢乾，以手推捲成水滴狀。
3. 剩餘材料照作法2推捲成另一條水滴狀壽司，切片，搭配醋薑食用即可。



蔬菜卷壽司

きやべつまきすし

秘訣小百科

◆為什麼煮壽司飯有時會加入昆布？

煮壽司飯加入昆布，可讓昆布鮮甜滋味浸入飯中；加上昆布具有防腐功效，能延長飯的保存期限，尤其在炎炎夏日，米飯不易變酸。但煮時須注意，水沸騰即需取出，以免米飯變硬。



【材料】

壽司飯260公克

高麗菜葉4張 海苔片1張

【配料】

柴魚片1大匙

腰果6粒 草蝦30公克

鹽醃小黃瓜、熟蛋皮各20公克

【調味料】

A料：沙拉醬1大匙

番茄醬、花生粉各1小匙



【作法】

1. 草蝦做成壽司蝦：腰果放入熱油鍋炸熟，壓碎；鹽醃小黃瓜、熟蛋皮分別切條；高麗菜葉做成壽司用外皮（圖1）；A料放入碗中調勻成醬料。
2. 保鮮膜鋪入竹簾網中攤平，依序鋪上壽司高麗菜葉及海苔片，再鋪入壽司飯推勻，加入所有配料（圖2），以手推捲成卷壽司。
3. 再將竹簾網外的保鮮膜及高麗菜葉塞入壽司中，切片，食用時再撕除保鮮膜，沾醬料即可。

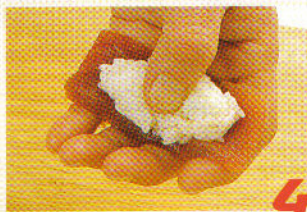
握壽司。示範



握壽司在關東地區是最流行的主力壽司，所搭配的材料多是以新鮮的海鮮類為主，像是各類紅、白肉魚做成的生魚片，滷煮入味的大蛤蜊肉，保留鮮蝦甘甜滋味的壽司蝦，及各類章魚、花枝的切片等，且為了充分顯露出這些海鮮食材的風味，在調製壽司飯時，會減少醋與糖的比例，使口感較為清淡，不似其他壽司般酸甜，而一個握壽司所使用的飯量多控制在20公克左右，這樣不論是搭配何種海鮮食材，在口中咀嚼時所感受的風味及口感，都將是最佳組合。

【步驟說明】

- 步驟 1 雙手沾濕醋水。
- 步驟 2 抓握適當大小的壽司飯，捏握成橢圓形飯糰。
- 步驟 3 取一片魚片放在左手中，以右手食指在魚片內面抹上適量的芥末。
- 步驟 4 再放上捏好的飯糰。
- 步驟 5 左手輕握壽司，右手以食指及中指按壓飯糰。
- 步驟 6 翻面、用手指挾住飯糰兩側輕壓，使壽司形狀固定即可。



章魚握壽司

たこにぎりすし

秘訣小百科

◆手握壽司為什麼又叫一口壽司？

手握壽司是以一口可以食入的份量來製作，如果非得分成數口吃完，而硬將壽司咬開，很容易使飯粒散落，反而非常失禮。因此有些人為了禮貌而分數口吃完，其實多此一舉。



【材料】

壽司飯40公克
海苔片1張 醋薑20公克
章魚30公克 鹽醃小黃瓜10公克

【調味料】

A料：鹽1小匙
B料：茶葉1小匙
C料：芥末1/2小匙



【作法】

1. 章魚加A料搓洗，用清水沖淨，放入滾水中加B料燙熟，撈出，浸泡冰水待冷卻，取出，擦乾水分、切片，再切細刀紋備用（圖1）。
2. 海苔片剪成寬1公分、長8公分的條狀；鹽醃小黃瓜切薄片備用。
3. 取一半壽司飯捏握成橢圓形，並取一片章魚在內面抹少許C料（圖2），鋪蓋在飯上，並輕握一下使飯與章魚固定，再放上鹽醃小黃瓜片，用海苔條圈住，盛盤，即可搭配醋薑食用。

鮑魚握壽司

あわびにぎりすし

秘訣小百科

◆捏握壽司如何拿捏飯粒的鬆緊度？

最理想的壽司是拿取時不會鬆散，食用時卻能入口即化，因此做握壽司不能光用力握緊，而是讓飯粒中含有一定量的空氣，使米飯和材料互相結合；若用力過度，反而易使壽司變形。



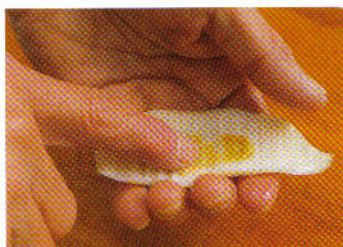
【材料】

壽司飯40公克

鮑魚罐頭1罐 醋薑20公克

【調味料】

A料：芥末1/2小匙



【作法】

1. 鮑魚罐頭打開，取出鮑魚、切片，再切細刀紋。
2. 取一半壽司飯捏握成橢圓形，並取一片鮑魚在內面抹少許A料（如圖），鋪蓋在飯上，並輕握一下使飯與鮑魚固定，盛盤，即可搭配醋薑食用。



美式芹菜握壽司

セロリにぎりすし

秘訣小百科

◆做好的壽司當天吃不完怎麼保存？

吃不完的壽司為避免飯粒變硬，最好是不要冷藏，這時可用竹製籃框蓋住，外面再蓋上擰乾的溼布，就可在室溫中保存至隔日食用；至於包有生鮮材料的握壽司，則必須現包現吃。

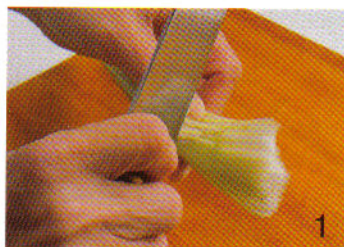


【材料】

壽司飯40公克 美式芹菜10公克
海苔片1張 魚卵、醋薑各20公克

【調味料】

A料：芥末1/2小匙



【作法】

1. 芹菜削去筋絲（圖1）、洗淨，切圓薄片（圖2），浸泡冰水；海苔片剪成寬1公分、長8公分的條狀；部分醋薑切細絲備用。
2. 取一半壽司飯捏成橢圓形，再取3片芹菜在內面塗抹少許A料，排在飯旁邊，並用海苔條圈住，飯上再撒上少許薑絲，加入少許魚卵，盛盤，搭配剩餘醋薑食用即可。

糰壽司。示範



糰壽司可說是由握壽司變化出來的，由於在飯糰外會圍上一片寬海苔片，形成一個下凹的船狀，外型極似軍艦，所以又稱為「軍艦壽司」，至於所使用的材料，則以形狀碎散或呈顆粒狀，如魚卵、蝦卵、納豆、海帶芽等為主；此外，因部分食材的味道較重，有時還會搭配些口感清淡、爽脆的配料，如小黃瓜片、紫蘇葉等，不但使口感更豐富，外型也更易挑起食用者的口腹之慾。

【步驟說明】

- 步驟 1 雙手沾濕醋水。
- 步驟 2 抓握適當大小的壽司飯輕捏成糰形。
- 步驟 3 用海苔片將飯糰捲成船形固定。
- 步驟 4 在飯上塗抹適量芥末，並在邊緣排入小黃瓜。
- 步驟 5 再加入鮭魚卵即可。



子持若芽、蝦仁糰壽司

こもちわかめすし、えびすし

秘訣小百科

◆在壽司店吃壽司有一定的順序嗎？

據行家的建議，吃壽司最好由淡到濃，先選擇口味清淡，能忠實呈現食物原味的握壽司，之後再選些可填飽肚子的卷壽司及手卷或日式小菜，才能盡嚐師傅獨特的手藝。



【材料】

壽司飯120公克

海苔片1張

醋薑20公克

草蝦仁、海帶芽各10公克

巴西利、蝦卵、白芝麻、魚卵
各1小匙

【調味料】

A料：芥末1/4小匙



【作法】

1. 草蝦仁去腸泥、洗淨，燙熟、撈出；巴西利洗淨、切碎，放入碗中加蝦卵拌勻（圖1）。
2. 海帶芽燙熟，待涼後放入碗中加白芝麻及魚卵拌勻；海苔片剪成寬2.5公分、長18公分的條狀備用。
3. 壽司飯捏握成6個小飯糰，分別圍上海苔片，做成糰壽司；取3個糰壽司加入拌勻的海帶芽。
4. 剩餘的糰壽司，分別抹入A料，排入蝦仁（圖2），再加入拌勻的蝦卵，均盛入盤中，即可搭配醋薑食用。

玉米粒、白魚糰壽司

コーリすし、しらすすし

秘訣小百科

◆為什麼關西壽司吃起來口感較甜呢？

關西地區是待米飯完全冷卻才食用，但米飯中的澱粉質容易因溫度降低而老化；加砂糖可以防止澱粉老化，因此當地人製作壽司習慣多加砂糖，吃起來甜甜的是關西壽司的一大特色。



【材料】

壽司飯120公克

海苔片1張

醋薑20公克

紫蘇葉1片

罐頭玉米粒、鹽醃小黃瓜、

魷仔魚各10公克

【調味料】

A料：芥末1/4小匙



【作法】

1. 鹽醃小黃瓜切薄片；海苔片剪成寬約2.5公分、長18公分的條狀。
2. 壽司飯捏握成6個小飯糰，分別圍上海苔片，做成糰壽司；取3個糰壽司在邊緣排入鹽醃小黃瓜，再加入玉米粒（圖1）。
3. 剩餘的糰壽司先抹入A料，加入紫蘇葉，再加入魷仔魚（圖2），均盛入盤中，即可搭配醋薑食用。

蟹棒、納豆糰壽司

かにすし、なっとうすし

秘訣小百科

◆什麼是迴轉壽司？

所謂的迴轉壽司，是將各式壽司分裝成小碟，以機械操作迴轉，送到顧客眼前，供食客自行取用。因為所有的壽司種類一目瞭然，加上消費十分大眾，因此在日本崛起快速。



【材料】

壽司飯40公克
海苔片、紫蘇葉各1張
醋薑、納豆、蟹肉棒、鹽醃小黃瓜各20公克 蔥1支

【配料】

配料1：蟹卵、白芝麻1小匙
配料2：蛋黃1/2個
味霖1小匙

【調味料】

A料：黃芥末1/4小匙



【作法】

1. 鹽醃小黃瓜切薄片；海苔片剪成寬約2.5公分、長18公分的條狀；蟹肉棒撕成細絲，放入碗中加入配料1拌勻成蟹肉醬；蔥洗淨、切末，放入碗中加入納豆及配料2，拌勻成納豆醬（圖1）。
2. 壽司飯捏握成6個小飯糰，分別用海苔片圍住，取3個糰壽司先排入鹽醃小黃瓜片，再加入拌勻的蟹肉醬（圖2），盛盤。
3. 剩餘的糰壽司分別抹入A料，排入紫蘇葉，再加入納豆醬，盛入蟹棒糰壽司的盤中，搭配醋薑食用即可。

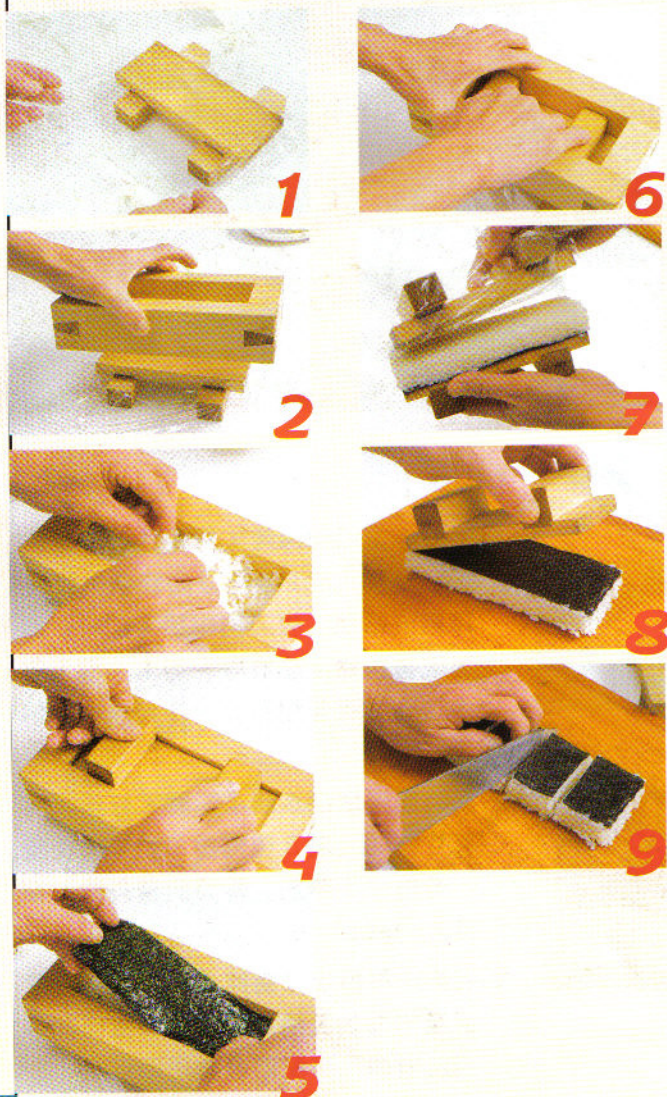
箱押壽司。示範



箱押壽司是關西地區最受歡迎的壽司，由於製作時需以箱押器輔助，因此做出來的壽司外型十分整齊、漂亮，加上不論材料及外型變化均非常豐富、高雅，因此也是一般宴會最喜愛端出的料理之一，但由於多需靠人工壓製，因此力道的運用是主要關鍵，因為用力過度，易使米飯在口中的感覺過硬，然力道不夠，壽司飯又極易鬆散開來；因此箱押壽司好吃與否，往往最能考驗出師傅功夫的高下，亦是學習壽司，頗重要的入門技巧。

【步驟說明】

- 步驟 1 箱押板上鋪入保鮮膜。
- 步驟 2 放上箱押框。
- 步驟 3 鋪入部分壽司飯。
- 步驟 4 以押蓋壓勻。
- 步驟 5 放入海苔片，以押蓋壓緊。
- 步驟 6 先取出箱押框。
- 步驟 7 將鋪有保鮮膜的箱押板朝上，移開。
- 步驟 8 再將壓好的壽司放在砧板上。
- 步驟 9 刀身沾醋水，切塊即可。



鰻箱押壽司

うなぎのはてすし

秘訣小百科

◆吃壽司配味噌湯好嗎？

許多人吃壽司，習慣配一碗熱騰騰的味噌湯，這是錯誤的，因為壽司的味道較清爽，搭配口感略重的味噌湯，反而無法吃出味道，因此最好選擇清淡的綠茶或清湯，以免奪其美味。



【材料】

壽司飯300公克
 鰻魚1塊（約120公克）
 海苔片1張 鹽醃小黃瓜30公克
 白芝麻1小匙 柴魚片20公克

【調味料】

A料：醬油1杯 冰糖40公克
 米酒2又1/2杯
 麥芽糖80公克
 砂糖、味霖各1/2杯



【作法】

1. A料放入鍋中，加部分柴魚片煮開，改小火煮成濃稠的烤醬；鰻魚洗淨，放入烤箱中，來回塗抹烤醬3次（圖1），待烤熟、取出，切塊；小黃瓜洗淨，切片；海苔片剪成4公分寬的條狀備用。
2. 保鮮膜鋪在箱押板上，放上箱押框，鋪入壽司飯用押蓋壓平，再依序加入白芝麻、小黃瓜、剩餘的柴魚片，及烤好的鰻魚（圖2），用押蓋壓勻。
3. 取出箱押器及保鮮膜，並沿鰻魚塊的邊緣切成3份，即可盛盤。

三明治箱押壽司

サンドイッチはてすし

秘訣小百科

◆如何避免拌壽司飯的木桶黏飯？

使用木桶前，最好充分浸濕再擦乾多餘水分，因為桶身乾燥時倒入米飯，米粒會沾黏在桶壁上，即減少米飯的份量，使用後不易清洗，但木桶過濕，又會使米粒變得糊糊的，不爽口。



【材料】

壽司飯300公克 海苔片2張

【配料】

熟蛋皮、生菜葉各1張

肉鬆、火腿、番茄、小黃瓜各30公克

【調味料】

A料：沙拉醬1/2杯



【作法】

1. 番茄、小黃瓜洗淨，切片；生菜葉洗淨備用。
2. 海苔片鋪入竹簾網中攤平，鋪入一半的壽司飯推勻，蓋上保鮮膜、翻面，在反面的海苔片上鋪入剩餘的壽司飯推勻，做成夾心飯片，對半切開（圖1），並撕除保鮮膜備用。
3. 另鋪一張保鮮膜在箱押板上，放上箱押框，放入一半的夾心飯，用押蓋輕壓一下，再依序加入所有配料，均勻擠入A料（圖2）。
4. 最後放入另一半夾心飯片，用押蓋壓勻，取出箱押器及保鮮膜，食用時切成三角形即可。

燻鮭魚箱押壽司

くんせいしやけのはてすし

秘訣小百科

◆日本最早的「迴轉壽司」是哪一家？

日本最早的迴轉壽司店，是在東大阪市開張的「迴轉元祿壽司」，是迴轉壽司的鼻祖，由於便宜的價格及豐富的食物，進而改變日本人，一定要到壽司專門店吃壽司的習慣。



【材料】

壽司飯300公克 鮭魚肉120公克
番茄、洋蔥、青椒各10公克
三島香鬆1大匙 海苔片1/2張

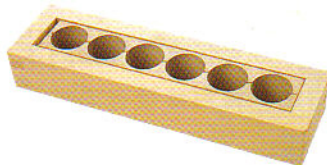
【調味料】

A料：砂糖1小匙 黑胡椒1/2小匙
醬油膏、米酒、味霖各1/2杯
B料：黑糖3小匙



【作法】

1. 鮭魚洗淨，放入碗中加A料醃約2小時，待入味、撈出，放入烤箱烤熟；鍋中放入錫箔紙，加入B料，再將鮭魚放入烤網中，架在B料上以小火燻約2分鐘，取出、待涼切絲備用。
2. 番茄去蒂，洋蔥去外皮，青椒去蒂及籽，均洗淨、切絲，放入冰水泡軟、撈出，瀝乾備用。
3. 保鮮膜鋪入箱押板，放上箱押框，鋪入壽司飯推勻，用押蓋壓平，再排入海苔片，撒上其餘材料（如圖），並用押蓋壓勻，取出箱押器及保鮮膜，食用時切塊即可。



來吃飯～

打開醋飯の黑盒子

古人說：「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」，一語道盡米食民族對吃飯特別的感情。來！吃飯了！讓我們帶你走入酸酸甜甜的壽司天地，打開壽司飯的黑盒子！

● 如何選好米？

市面上所見到的米種，大致可分為粳米和糯米，前者即我們日常生活中常見的精米。精米是稻米收成之後，經過乾燥、打穀，成為糙米，再送到碾米廠，用精米機去除穀糠、胚芽和米糠中的雜質，最後變成精米，即可分裝成小包上市販賣。

所謂的壽司米，大多指日本種的精米，米粒的外觀較白皙、短小，特色是米粒中含水量較多、澱粉酶較少，煮出來的飯，黏性較印度種長米為高，因此十分地適合包握壽司。其中尤以「越光米」和「細錦米」最受消費者青睞。

由於脫糠後的精米，含微量蛋白質和脂肪，與空氣接觸會產生氧化，味道變酸，導致煮出來的米飯不白也不香，口感也比較乾硬。因此，米食專家建議，選米與其看產地、挑品種，還不如看「製造日期」，從中選擇時效比較近的新米，或採真空壓縮包裝方式，都是挑選好米的要訣。

● 你會洗米嗎？

每次煮飯前都得先洗米。洗米的目的是洗掉米粒表面殘留的穀糠，以免煮出來的飯粒帶有異味。

從前的農業機械不發達，碾過的米仍夾雜大量穀糠，難以完全去除，需靠清水一遍又一遍地淘洗及瀝乾，但現在精米的技術較進步，米粒只要淘洗一遍即可，不需要反覆淘洗。但，你會洗米嗎？小心你把米中的營養都洗掉了！

1. 洗米——

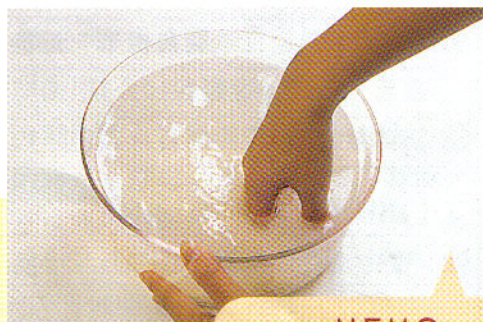
淘洗第一遍的洗米水須立即捨棄，以免吸水性極強的米，會吸入水中溶解的米糠，導致煮好的飯呈黃色並帶有異味。



▲ 漂亮的壽司米外觀較白皙、短小，黏度極高。

MEMO

新米買回去最好裝在密閉式容器內，放在陰涼處保存，並儘可能在兩星期內吃完，以免風味變差。



▲ 洗米

MEMO

由於市售包裝米雜質並不多，稍加浸泡即可浮出水面，淘洗時只需換兩次水即可，以免營養流失。

2. 瀝乾——

米粒洗好之後，要充分瀝乾，再加入新水煮飯，但瀝乾時間不宜超過3分鐘，以免米粒裸露在空氣中，脆弱的表面易斷裂，使煮出的白飯缺少咬勁。

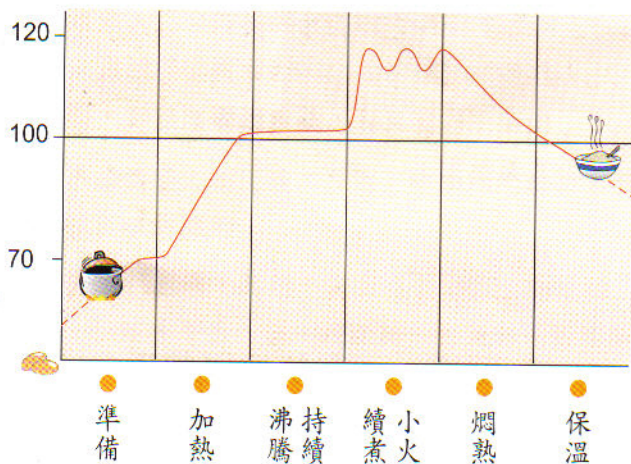
MEMO：淘米不可過度，因米粒吸水後格外脆弱，極易斷裂，煮出來的飯粒軟爛，美味和口感皆大打折扣。

● 煮飯秘訣大公開

所謂的煮飯，其實就是指「米粒（澱粉）+水+糊化（澱粉分解）」的過程。想煮出香Q的米飯，首先要了解米粒在炊飯過程中，如何隨溫度升高而產生微妙的變化。

如圖一所示，唯有米心充分吸水、受熱均勻，才能煮出顆粒膨鬆、香Q，富含甜味的白米飯。

溫度（℃）



【煮飯過程說明】

- 準備：以中火開始煮飯。
- 加熱：即將沸騰時用強火煮滾。
- 持續沸騰：讓水在米粒間流動。
- 小火續煮：米粒間密佈水蒸氣，逐漸膨脹。
- 燜熟：此時澱粉分解，米粒膨脹並開始蒸發水分。
- 保溫：飯熟後用飯匙挑鬆飯粒，讓水氣蒸發出去。



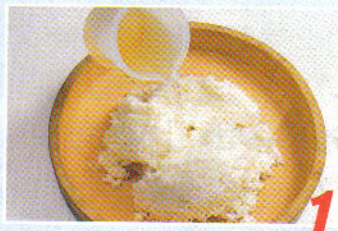
如何調拌美味壽司飯？

1. 選米——

美味的壽司飯，最好選用一半的新米和舊米相混合，因為舊米硬度較高些，煮出來的飯粒較有咬勁，而新米較香甜，可增進飯粒口感，適量中和二者，即可發揮各自的優點。

2. 拌醋——

攪拌時要注意，飯杓不可直直插入飯桶內，以免弄碎飯粒，使米飯鬆散、不再可口，最好採平行切入，將飯團一波一波上下平行翻攪，使醋味充分浸入，一旁用扇子輕輕搨涼，待飯粒變乾再翻一次，使底部的醋味翻上來，平均分布在上下層，充分被飯粒所吸收。



←拌醋飯要趁熱才入味，並能使飯粒顆粒飽滿，以避免互相沾黏。



←飯杓以平行方式攪拌較佳，以免飯粒破裂。



MEMO
摻用舊米煮飯時，鍋中水量要比平常多一點，以免飯粒太過乾硬。



←將飯團堆到中央。
←搨涼後蓋上紗布。



MEMO
搨涼的目的並非為了讓飯快涼，而是為了增加飯粒的光澤，並使醋散發出應有的香味。

←待涼，放入深桶覆蓋紗布備用。

壽司飯

美味之秘

美味的壽司飯，說穿了其實就是醋飯與海苔，再加上一些鮮肉及醬菜，它究竟擁有什麼超級魅力，能夠輕易擄獲所有食客的心？看了本篇，相信你一定會恍然大悟，從此品味各種壽司，更加心領神會。



秘密一

◎ 微酸——日本壽司味型的魅力

壽司因作法不同而逐漸發展成「江戶壽司」與「關西壽司」兩大主流，它們的區別在所喜用的魚類和處理方法不同，因此產生不同的口感，但不變的是酸酸甜甜的壽司飯，而這也正是壽司最大的魅力所在。

大阪一位麗英女子大學的教授河野友美曾分析說，酸味能刺激味覺，具有穩定人心、消除疲勞的功效，因此由鹽、醋和糖結合起來的獨特酸味，就構成了壽司飯令人百吃不厭的基本味型。

▼ 圖二 這種魅力主要來自味覺整體的觸感——
從食物剛送入口中，經由舌端、齒間到



喉嚨中，每一部位都接收到壽司特殊的香味，包括食材的鮮美和壽司



▲ 圖一

飯含在嘴中擴散開來的酸味及「後味」，都讓人吃得十分過癮。

尤其是飯糰大而緊實的關西壽司，需要人細細咀嚼及品味，充分感受壽司在齒頰之間，齊香、甜、酸三味於一堂的獨特美味，較一口即吞入喉間的手捏壽司更富魅力及飲食快感。

所謂的「後味」即是餘味，是指食物下嚥後，口中殘留的氣味。以美味的壽司來說，食後通常會留下一些微酸，相當爽口，因此過甜的醋飯或配料不新鮮時所產生的腥臭味，都會影響到餘味，而使食者的感受大打折扣。

秘密二

◎ 溫度——在醋拌與炊煮之間的秘密

壽司飯要煮得不軟不硬，入口即化，酸甜適中，最重要的秘訣在於「溫度」！

譬如江戶壽司使用軟質米，特點是壽司上桌時仍有一些微溫，吃起來別有風味。其作法是趁壽司飯煮好仍溫熱時，一面用電扇吹送涼風一面加醋和糖攪拌，目的在使多餘的醋酸和飯中的水分蒸發出去，去除醋在釀造過程中所產生的麴臭味，並使飯粒較結實，待拌入的醋糖與飯中的澱粉糖相結合，會使飯粒表面變得晶瑩剔透，黏度適中，包起壽司材料自能達到鬆軟適度，入口即化的要求。

但關西壽司正好相反，關西壽司一向是吃冷的，因此適合用硬質米，拌醋則採自然入味的方式，讓壽司飯在室溫下慢慢冷卻，再用來包握各式壽司，如此才能使醋飯的香氣持久一些，不致太快蒸發而使飯糰粗淡無味，而且也有天然的防腐作用。

但關西壽司需加入砂糖的份量較多，主要是為了防止飯冷了之後吸水性變差，不好用來包握壽司，而砂糖能防止澱粉老化及吸水力降低的情形，因此在口味上，江戶壽司酸甜度較低，入口較溫暖，而關西壽司的酸甜度較高，入口較甘涼，享用起來各有千秋。

秘密三

◎ 捏握——決定壽司最後的整體口感

日本人十分重視壽司外觀的大小，講究的程度只差沒有一個個用尺去量，每個握壽司連同配料，大約以一口能吃下去的大



小為準，壽司飯及配料的比例分別為六比四，這種講究不盡然是大和民族本身對某些事物的偏執，而是有點科學根據的。

首先他們認為，壽司不能捏得太大，主要是為了避免一口吃不下去，從中咬斷時，會使壽司飯和飯中的材料散落開、不好挾取，無法讓人品嚐到飯粒與壽司材料完美無間的搭配。

因此，壽司的大小，便決定了配料的大小，二者又以六：四的份量相結合，壽司飯佔六成、魚貝類和其它包握材料只佔四成。因為飯的份量如果不夠多，味道會被壽司其它配料壓蓋住，無法發揮壽司應有的微酸和爽口感，而這又牽涉到配料的軟硬、厚薄和捏握的技巧。

▼ 圖三



就捏法來說，由於米飯微溫時尚有一些濕度及黏度，只要用手用力

一捏，便可將壽司捏成適口的大小，因此材質柔軟的配料適合搭配捏握緊密的壽司，如各種生魚片之於握壽司，材質稍硬或脆度稍高的配料如魚卵、蝦卵、玉米粒、干貝等，則最好搭配飯粒黏度較鬆的糰壽司較美味。

至於配料的厚薄，基本

上應視食物的咬勁而定，譬如脂肪含量較少的白身魚如鯛魚、比目魚等咬勁較強，搭配壽司飯宜切薄些，而味道鮮甜的赤身魚如鮪



魚、鰹魚等，質地十分柔軟，不會影響壽司飯的口感，便可切得稍厚一些。

只要食者掌握以上特性，在選擇食材來搭配壽司飯時，自能依照自己喜好的口味捏握各種不同的美味壽司了。



▲ 圖四

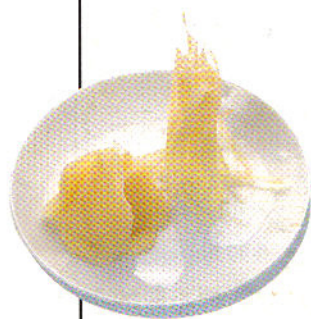
【器具介紹】

- ◆ 飯桶：用來盛裝煮好的米飯，或是拌好的壽司飯，以便隨時取用（如圖一）。
- ◆ 飯台：因面積寬廣、散熱快，拌壽司飯時，可使米飯及醋均勻混合（如圖二）。
- ◆ 竹簾網：多使用在包裹壽司，使壽司能固定成形（如圖三）。
- ◆ 箱押器：是做箱押壽司不可缺少的模具，可依需要選擇圓形、方形及各種花式的箱押器（如圖四）。

壽司家族大集合

~認識各種壽司配料

美味的壽司，是壽司醋飯和各種爽口的壽司配料共同的演出，味道甘甜、爽口，包握壽司都少不了它們，它們是誰呢？請隨我們來看看！



醋薑

酸中帶甜的好滋味

醋薑是壽司料理最常用來佐食的配料，它不但可豐富壽司清淡的口感，那酸酸甜甜的滋味更讓人食欲大增。

材料：嫩薑、砂糖各600公克 工研白醋600cc

作法：嫩薑洗淨、切薄片（如圖），放入滾水中煮約半分鐘，再放入流動的清水中沖泡約30分鐘，撈出、擦乾水分，加入調好的調味醋醃約6小時，待醃泡入味，即可取出搭配壽司食用。

調味醋小秘方：醃泡醋薑的調味醋可用工研白醋和砂糖以1：1的比例，放入鍋中，以小火攪拌至砂糖溶解，熄火、待涼即可使用，但煮時不須煮滾。



MEMO

烹調前用熱水略煮，可以略除薑的辣味，避免影響口感，此外薑片不宜切得過厚，以免不易入味。



瓢乾

用途廣泛的好搭檔

瓢乾在壽司料理中扮演的角色，既可做為口味相稱的配料，亦是巾包壽司或各種變化壽司常用來做綁繩的材料，用途十分廣泛。

材料：瓢乾600公克 米酒2杯 醬油1杯 麥芽糖150公克 砂糖、味霖各1/2杯

作法：瓢乾用冷水浸泡一下，再放入滾水中煮軟（如圖），此時可另取一只小鍋，倒入米酒煮滾，加入其他調味料調勻，再將煮過的瓢乾放入小鍋中以大火煮開，再轉小火慢慢煮至湯汁收乾且入味，即可盛入盤中，待涼搭配壽司使用。



MEMO

煮時水量要多，且煮至膨脹、以手指可以掐進去的軟度，較易入味。



蘆筍

清新爽口的田園風

蘆筍特有的蔬菜甘味，包裹在微微酸甜的壽司飯中，更增脆嫩、鮮甜的口感。

作法：製作蘆筍時宜挑選外型粗圓者，以清水洗淨，切去筍尖、削去根部的硬皮後，放入滾水中煮約1分鐘，撈出並放入冰水中浸泡至冷卻（如圖），即可依壽司口味搭配。



MEMO

蘆筍燙煮後，可浸泡在冰水中，待使用時再取出、擦乾水分，口感較脆爽。



壽司蝦

風味鮮美的妙組合

壽司蝦在壽司料理中最常搭配握壽司食用，且爲了保留鮮蝦的風味，多半只用滾水燙熟，不放任何調味料，完美呈現出屬於蝦的獨特美味。

作法：鮮蝦洗淨，從蝦頭的腹部穿入竹籤串至蝦尾，使蝦身拉直，再放入滾水中煮熟，撈出後放入冰水中浸泡至完全冷卻（如圖），再剝除蝦頭及殼，留下蝦尾即可用來搭配壽司使用。



MEMO

浸泡冰水，較易使蝦肉收縮成直挺的壽司蝦。



壽司香菇

長壽養生的香姑娘

壽司香菇的味道鮮甜，用來搭配壽司或飯糰滋味極佳，加上香菇本身帶有天然香氣，再經由調味料的醒味作用，滋味更是鮮美、好吃；此外，香菇含多種有益人體健康的營養素，因而也被人視爲長壽、養生的保健食品。

材料：乾香菇350公克 米酒2杯 醬油1杯 砂糖170公克
麥芽糖60公克 味霖1/2杯

作法：挑選較大朵的香菇，用清水洗淨菇傘內的雜質，並充分泡發後，撈出，以手擠乾水分、去蒂（如圖）；另用小鍋將米酒煮滾，加入其他調味料調勻，再放入泡發的香菇以大火煮開，再轉小火慢慢煮至湯汁收乾且入味時，盛入盤中放涼，即可搭配壽司來包裹。



MEMO

香菇煮前充分泡發，並去除口感較硬的根蒂，滷煮出的香菇才會軟嫩好吃。



小黃瓜

清脆多汁的開胃菜

小黃瓜可說是製作卷壽司最基本的配料，它多汁爽脆的口感，可讓壽司料理更開胃。

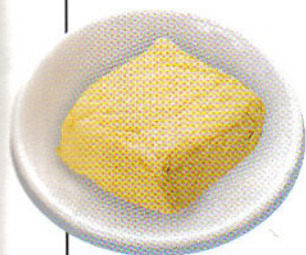
材料：小黃瓜150公克 鹽1小匙

作法：小黃瓜洗淨，外皮撒上1小匙鹽搓揉（如圖），再用清水沖洗，並放入滾水中川燙約5秒鐘，立即撈出、擦乾水分，即可依需要搭配壽司使用。



MEMO

新鮮的小黃瓜外皮有些苦味，烹調前加少許鹽搓洗一下，便能減輕這股苦澀味了。



壽司蛋

甘甜可口的好夥伴

壽司蛋又叫千層蛋或壽司千層蛋，吃起來的口感甘甜、綿密，是握壽司最愛用的配料。

材料：雞蛋5個 米酒1/3杯 砂糖40公克 鹽1小匙

作法：取一只小鍋倒入米酒煮開，加入所有的調味料煮成調味汁，待涼後倒入打好的蛋汁中攪勻，用濾網過濾雜質；在四平鍋中倒入1小匙油以小火燒熱，倒入少量蛋汁煎熟，用筷子翻捲成長條狀（如圖），再倒入少量蛋汁，一直重覆以上動作，直至煎成千層狀的蛋塊，即可盛入盤中，待涼後搭配壽司使用。



MEMO

倒入蛋汁前，用筷子挑起已煎好的蛋塊，較易煎出層次感。



為壽司訂作美麗外衣～

海苔、油豆腐皮、蛋皮

海苔

風味特別的紫衣衫

海苔片是壽司料理不可缺少的材料，亦可用來煮湯或作手卷，加上海苔片營養豐富，熱量又極低，是非常好的健康食品。

海苔片因為品質有高低等級的差別，在烹調時的用處也不同，較好的海苔片多用來製作手卷，普通品質的則用來包裹壽司，較差的海苔片使用來煮湯，或是用來點綴各式料理。

作法：海苔片受潮後會變得軟軟的，使料理失去原有的風味，因此使用前最好放在爐火上烘烤一下（如圖），以保持原本香酥、爽脆的口感。



MEMO

烘烤時和火源保持一點距離，以免烤焦。

蛋皮

嬌艷欲滴的黃大衣

蛋皮是壽司料理中常用的外皮之一，金黃的色澤和雞蛋本身原有的味道，讓壽司的滋味更具吸引力。

作法：四平鍋中倒入2小匙油以小火燒熱，並前後搖晃，使油均勻鋪滿鍋面，倒出多餘的油，再用吸油紙將熱油擴散到四個角落，倒入打勻的雞蛋，煎至9分熟時，再翻面煎熟（如圖），即可盛入盤中，待涼後依需要使用。



MEMO

可用長筷慢慢拉起蛋皮，翻面時較不易破裂。

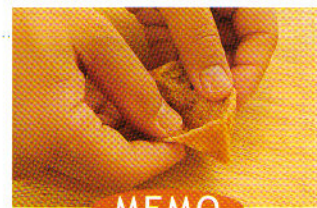
油豆腐皮

甜中帶鹹的黑美人

油豆腐皮甜中帶鹹的滋味，不論包裹基本的壽司飯，或是拌有芝麻和各式菜料的飯食，那種相溶的味道，都令人讚不絕口。

材料：油豆腐皮6片 高湯1又2/3杯 醬油膏、黑砂糖、米酒各1大匙 砂糖3大匙

作法：油豆腐皮用擀麵棍碾平，放入滾水中，煮約2分鐘，撈出，用乾布吸去多餘水分，再對半切開，並打開豆腐皮成袋狀（如圖）；另用小鍋將調味料煮開，放入油豆腐皮以小火慢慢煮至湯汁收乾且入味時，即可盛入盤中，待冷卻、瀝出多餘煮汁，便可依需要包裹成各式壽司。



MEMO

油豆腐皮在滷煮前，可先打開袋口，以免滷好後質地太軟，反而容易破裂。

生菜葉

口感脆嫩的菜妹妹

高麗菜或大白菜的葉片在壽司料理中，可說是最常見、又富於變化的外皮，加上蔬菜特有的清香味道，更增添壽司的風味。

作法：高麗菜或大白菜洗淨，摘下葉片，放入滾水中川燙（如圖），撈出，浸泡冷水待冷卻，取出、擠乾葉片含有的水分，再用刀削去根部較厚的菜莖，即可依需要使用。



MEMO

川燙生菜葉片時，不宜過久，以免菜葉太過軟爛。

哇！芥末！

令人既愛又怕的香辛料

芥末——別看它只有小小的一捆，嚐一口，直衝腦門兒的那股辛辣勁，絕對讓你涕淚縱橫，芥末究竟有什麼樣的魔力，能讓人如此既愛又怕，請跟我們一起來看分明。

愛吃日本料理的人，對芥末想必絕不陌生，因為那一小撮淡綠色的東西，不曉得讓多少英雄好漢淚輕彈，可是，若不吃它，就是無法盡顯食物的好滋味，尤其最重視完整呈現食物原味的日本料理，幾乎都要藉由芥末那股嗆鼻的辛辣來提味，讓材料的美味發揮到極限。

至於在應用上，舉凡生魚片、壽司、手卷、各式小菜，甚至是茶泡飯、丼飯或冷麵，無不添加一小撮綠綠的芥末來調味，加上芥末有殺菌的功效，對於生冷的食物及海鮮等，能夠防腐保鮮，因此更被廣泛的使用。



早期廣泛運用在醫學方面

芥末，在香辛料國度中，一向位居翹楚，而被廣泛運用在東、西方料理中，然而在早期，芥末最大的貢獻可是在醫學上，因為它具有鎮痛、利尿，和治療食慾不振的功效，因此在中世紀之前，歐洲國家都視芥末為藥品來使用。

後來英、法等國在磨成膏狀的芥末中，加入葡萄汁和醋來調配，這才顯現出芥末辛辣的味道和食物相融的特性，至17世紀時，法國製作

芥末的技術更上一層樓，進而發展出芥末粉。

直到西元1720年英國首次研發出細緻的芥末加工製品——「達樂美芥末」，並在19世紀中葉，開發出適合現代英國風味的「可爾曼芥末」，從此奠定了歐洲國家製作芥末的技術。



日本芥末和東、西方的淵源



對於芥末特別鍾愛的大和民族，最早則是由中國引進日本栽培，據悉可能在十七世紀日本的平安時期。當時，民間種植芥末及買賣，不但要繳納稅金給政府，並用來供養僧侶。在莊嚴的弘法大會上，還扮演治病祈福的角色，重要性可見一斑。

不過昭和30年以後，由於日本本國產量的不穩定，但需求量卻與日俱增，便和技術先進的加拿大簽訂栽培協定，由加拿大依契約栽種、定期供應日本至今。



芥末的三大種類

芥末屬油菜科，是摘自芥菜成熟的種籽，經過乾燥加工處理製成的一種調味料。常見的種類可分為黑芥末、白芥末及日本芥末等。

◆ 黑芥末——

黑芥末的顆粒較小，直徑約1 mm，但揮發性極強、辛辣味重，特色是帶有一股淡淡的香味，較受英、法兩國喜愛與使用。但因製作方式不同，又可分為粒狀芥末和芥末膏。

粒狀芥末是將黑芥末的種籽浸泡在加入有醋、葡萄汁、酒和鹽等的調味汁中，待醃漬入味再磨碎而成。芥末膏則是用磨碎的種籽，浸泡在含有醋、酒及鹽的調味汁，待醃漬入味，再篩選去皮、加工細磨而成。

◆ 白芥末——

白芥末的顆粒較大，直徑大約有2 mm，沒有揮發性，味道也較為溫和，由於帶有極類似大茴香的香味，深受歐美國家的喜愛。因製成的成品不同，可分為芥末粉和芥末膏兩種；芥末粉是將白芥末的種子經乾燥、磨碎，篩去外皮所製成；芥末膏則是在加工完成的白芥末粉中，添加醋、日本芥末及其他成分調製而成。

◆ 日本芥末——

日本芥末的顆粒與黑芥末差不多，直徑大約為1 mm，揮發性強，辛辣味重，但香味是所有芥末中最持久的一種，用途亦十分廣泛，但日本芥末在日本本土產量不穩定，現多由全球最大的芥末產地加拿大供應。

其中芥末粉因加工方式的不同，又可分為遵循古法手工製作和機器量產的兩種，前者是將芥菜種籽經日晒、乾燥後，再用人工加以細磨而成粉狀的製品；後者則是利用機器大量生產的芥末粉以及芥末膏，且為了抑制香氣揮發，有些產品在芥末膏中添加少許酸味料，以保留芥末辛辣的口感。

MEMO

芥末辛辣的程度與製造時保留的油脂多寡也有關係，傳統

的加工方式使種籽的含脂量較低，因此味道亦較為辛辣，但香氣及保存的時間較易受到影響；現在，可以機器加工控制脫脂的程度，因此味道較為溫和，但為能突顯出芥末辛辣的本色，各製造廠大抵將油分殘留的比例控制在15%左右。

如何善用芥末的辛辣特性？

芥末吃來嗆鼻的辛辣味，是它最大的特色，想靈活運用在食物的烹調上，就不能不對它做個徹底的了解。

芥末辛辣的氣味，主要來自於「配糖體」，因為這種含有辛辣成分的物質，一但遇到水便會和芥末本身的酵素起分解作用，因此產生出具揮發性和辛辣味的芥籽油；換言之，當芥末仍是種籽，或處於乾燥的狀態下，這些芳香氣味和辛辣的口感，便無法令人感覺到了。

因此，為了能充分保留芥末的香氣，最好在使用前再加冷水或溫水調拌，並靜置數分鐘，讓整個分



解作用充分完成，以產生足夠的香辣味。而且，因芥末的辛辣味具有揮發性，放置時間過久，不但氣味會消失，還會產生難以入口的苦味，所以喜歡吃芥末的人，最好在料理已端上桌準備進食時，再將芥末調成膏狀佐餐。

至於講求方便快捷的芥末膏，為能保存芥末的辛辣成分，在製造時多會添加醋、鹽、麥芽糖和山梨醇等物質，但辛辣的口感仍舊低於現調的芥末粉，且一經開封，辣味仍會隨著時間消失，所以儘快食用完畢，是使用芥末膏的不二法門。



如何保存芥末的辛香及辣味？

高溫 and 空氣，是影響芥末品質的兩大強敵。因為使芥末產生辛辣成分的酵素，一旦遇到高溫或空氣，便會加速揮發，因此尚未使用的芥末粉及芥末膏，最好存放在密閉的容器中，並儲存在陰涼、低溫處，像冰箱的冷藏庫就相當理想。

MEMO

芥末不耐高溫的特質，使它無法應用在需要長時間燉煮的料理上，而比較適合搭配涼拌的菜餚，或製成各種調味用的沙拉醬；但未經加工磨製的芥菜種籽，則不會受到高溫限制，因此具印度咖哩風味的料理，常將芥菜種籽當成爆香的材料來用。

【芥末的效用】

芥末除了是廣受歡迎的香辛料，其實它還有許多好用又實用的功能哦！

* 抗菌性

芥末具有抑制細菌滋生的作用，而日本是最懂得利用芥末的抗菌功能並製作成天然防腐劑的民族；自古早開始，他們便懂得將芥末粉裝在布袋裡，垂掛在醬油桶中，以防止酵母菌滋生，避免辛苦釀造的醬油腐敗，後來並且漸漸應用在食物



上，這也就是為什麼大和民族在吃生冷食物時，一定會加芥末的原因；除了美味，更希望藉由芥末達到殺菌的效果。

* 防止氧化

芥末除了能防腐之外，還有防止油脂氧化的作用，因油脂氧化易產生一股難聞的臭油味，因此許多沙拉醬及調味醬，多多少少喜歡加一些芥末來調製，一來不但可豐富醬料的風味，還可延長含油脂食物的保存時效。

* 醫療效用

早在芥末以辛香料的姿態大放光采前，最大功用是當作藥品來使用，因為芥末具有促進食慾、發汗、鎮痛、利尿及清血的功效，尤其對於食慾不振的人，更加能使其胃口大開，加上芥末含有大量的蛋白質及碳水化合物，屬於熱性且熱量高的佐料，怕冷的人經常食用可以改善症狀。

MEMO

常感肌肉疲倦、疼痛的人，在泡澡時加 1 小匙芥末，可達到安撫、舒緩肌肉的功效哦！



山葵和芥末是同一種植物的不同叫法嗎？

答案為「否」。山葵和芥末，由於風味十分相似，都有著辛辣嗆鼻的口感，因此常被人錯認，誤以為山葵是芥末的另一種稱呼，其實，它們可是完全不同的。前面介紹過，芥末是採自芥菜的種籽經加工製成；而山葵則是利用根莖部分，先洗淨、去皮（圖一），再研磨成泥狀（圖二），拌醬油食用，下次見到山葵，可別再指鹿為馬了喔！



美味・豐富・多變化の

宴客壽司

顏色鮮豔、味道絕佳，做法卻簡單方便的各式壽司料理，既適合做朋友小聚的點心，在滿桌賓客的宴席中端出，也不失光彩；為此，我們特別挑出數道美觀、易學又老少咸宜的宴客壽司，讓滿桌佳餚變化更豐富。



六色稻荷壽司

いなりまきすし

【材料】

壽司飯300公克 壽司蝦1隻
 滷油豆腐皮6片 鮭魚卵、黃金白魚、鯖魚子、
 山藥、秋葵各10公克

【配料】

紫蘇葉1片 小黃瓜3片 白蘿蔔泥10公克
 柴魚片1大匙 海苔絲、紅辣椒泥各1小匙

【作法】

1. 鯖魚子泡水約20分鐘，以減輕鹹味，山藥去皮、洗淨，秋葵燙熟、撈出，浸冰水至冷卻，均分別切小丁；取一半白蘿蔔泥，加入紅辣椒泥拌勻成辣蘿蔔泥；滷油豆腐皮的袋口打開，將皮邊往內摺1公分備用。
2. 壽司飯放入碗中加入A料拌勻（圖1），分別填入滷油豆腐皮中（圖2），做成6個稻荷壽司，搭配材料如下。

【調味料】

A料：三島香鬆1/2杯

B料：芥末1/2小匙



1



2

鮭魚卵口味

稻荷壽司中排入小黃瓜片，再加入鮭魚卵及部分B料即可。

鯖魚子口味

稻荷壽司中加剩餘白蘿蔔泥及1/3柴魚片，再加入鯖魚子即可。

壽司蝦口味

稻荷壽司中先排入紫蘇葉，加入壽司蝦及剩餘B料即可。

山藥口味

稻荷壽司中加入1/3的柴魚片，以及山藥粒即可。

黃金白魚口味

稻荷壽司中加入辣蘿蔔泥及黃金白魚，再撒海苔絲即可。

秋葵口味

稻荷壽司中加入剩餘的柴魚片及秋葵即可。



春雨壽司

はるさめすし

秘訣小百科

◆壽司飯煮好後該如何處理才會可口？

想要吃美味的壽司飯，最好趁飯仍熱時迅速倒入木桶中，稍加翻拌，使飯粒中多餘的水氣蒸發，這樣飯粒才會油亮、有光澤，以免米粒吸水過度，變得軟爛濕黏，失去原有香Q口感。



【材料】

壽司飯250公克 冬粉1束
海苔片1張 三島香鬆10公克
海苔粉、醋薑各20公克

【配料】

壽司蝦、壽司蘆筍各2支
壽司蛋、肉鬆各15公克



【作法】

1. 冬粉放入熱油鍋中炸至膨脹，且顏色變白（圖1），撈出、瀝乾，稍微壓成散狀；壽司飯放入碗中，加入海苔粉及三島香鬆拌勻成海苔飯備用。
2. 海苔片鋪入竹簾網中攤平，鋪入海苔飯推勻，均勻撒上炸香的冬粉，再鋪入保鮮膜壓勻（圖2），並蓋上另一張竹簾網，翻面。
3. 待海苔片朝上，排入全部配料，以手推捲成卷壽司，再將竹簾網外的保鮮膜塞入壽司中，切片，食用時撕除保鮮膜，搭配醋薑即可。

梅花卷壽司

うめはなまきすし

秘訣小百科

◆如何讓辛辣的醋薑更美味？

吃壽司所搭配的醋薑，多少帶有一些辛辣味，因此許多師傅在醃漬醋薑時，會特別加入些許話梅，使製作出來的醋薑帶有自然的甘甜味，變得更酸甜、好入口。



【材料】

壽司飯300公克 海苔片4張

鮭魚肉、海苔粉各40公克

乳酪片、醋薑各20公克

【調味料】

A料：鹽1/2小匙

B料：紅櫻桃汁1/2杯



【作法】

1. 鮭魚肉洗淨、擦乾，抹上A料放入烤箱烤熟、取出，剝成碎屑狀，盛入碗中，加1/3的壽司飯及B料拌勻成鮭魚飯，再分成5份捏握成長條狀。
2. 海苔片3張對半剪開，鋪入1條鮭魚飯，捲成圓筒狀，共做成5份；剩餘壽司飯放入另一碗中，加入海苔粉拌勻成海苔飯備用。
3. 乳酪片用刀面壓薄，捲成乳酪卷，並用鮭魚飯圍在外面，形成梅花狀（圖1）；大張海苔片鋪入竹簾網，鋪入海苔飯推勻，放入梅花卷（圖2），捲成卷壽司、切片，搭配醋薑食用。

輪紋壽司

くるまわまきすし

秘訣小百科

◆拌壽司飯的工研醋味道刺鼻怎麼辦？

不喜歡傳統白醋那種刺鼻味道的人，可用味道較淡的米醋、壽司醋，或是味道較甜的蘋果醋替代，不但能保有壽司飯特有的微酸味，還有不易蒸發和不嗆鼻的特性。



【材料】

壽司飯300公克 海苔片3張
海苔粉、蝦卵各40公克

【配料】

壽司蛋、高麗菜絲、鹽醃小黃瓜、
肉鬆各20公克 壽司蝦2隻

【調味料】

A料：沙拉醬 1 小匙



【作法】

1. 高麗菜洗淨、切絲，浸泡冷水約5分鐘，撈出、瀝乾；壽司飯均分成2份，分別放入碗中加入海苔粉拌勻成海苔飯，另一碗加入蝦卵拌勻成蝦卵飯備用。
2. 海苔片一張鋪入竹簾網攤平，加入海苔飯推勻，另一張海苔片鋪入蝦卵飯推勻，疊成上、下兩層，切成條狀（圖1）備用。
3. 剩餘海苔片鋪入竹簾網中攤平，排入條狀壽司飯，使蝦卵飯和海苔飯相間隔，直到排滿海苔片，鋪上保鮮膜（圖2），再蓋上另一張竹簾網、翻面。
4. 待海苔片朝上，排入所有配料、加A料，捲成卷壽司，並將竹簾網外的保鮮膜塞入壽司中，切片，食用時撕除保鮮膜即可。

紅甜椒壽司

ピースンのすし

秘訣小百科

◆為什麼許多壽司吃起來感覺甜甜的？

因為壽司飯在調拌時，會添加砂糖，以避免米飯冷卻後，所含的澱粉質老化，使飯粒變硬，而砂糖不但具有防止澱粉質老化的功用，還有提味的功用哦。



【材料】

壽司飯150公克 海苔片1小張
紅甜椒、鳥蛋各1個
山芹菜、起司片各10公克

【配料】

豬絞肉40公克
紅蘿蔔、青花菜、銀杏各10公克

【調味料】

A料：咖哩粉、鹽各1小匙
白胡椒1/2小匙



【作法】

1. 紅蘿蔔、青花菜洗淨，和銀杏、起司片均切丁；山芹菜洗淨，和海苔片均切成細絲備用。
2. 甜紅椒從蒂頭下1/3處切開、去籽（圖1），洗淨，放入熱油鍋中炸約5秒鐘，立即撈出，瀝乾。
3. 鍋中留1大匙油燒熱，放入所有配料炒熟（圖2），加A料炒勻，盛出，待涼後加壽司飯拌勻，盛入甜紅椒。
4. 再撒上起司丁，打入鳥蛋，放入烤箱烤至蛋熟，取出，最後撒上山芹菜絲及海苔絲，即可端出。

層色壽司

いろあえすし

秘訣小百科

◆拌壽司飯的容器有大小限制嗎？

攪拌壽司飯的器具，以面積寬大、深度平淺的木桶最適合，讓米飯能均勻的攤平在容器裡，尤其是直徑約36公分的檜木製品，能使水氣迅速散發，嚼起來的口感才會又香又Q哦！



【材料】

壽司飯600公克 壽司蝦8隻
豬絞肉250公克 熟蛋皮2張
熟玉米粒120公克 櫻桃1粒
熟豌豆仁80公克 檸檬皮10公克
鹽醃小黃瓜30公克 乳酪5片

【調味料】

A料：海苔粉、白芝麻各1大匙
B料：蝦卵、柴魚片各1大匙
C料：花生粉、蒲島香鬆各1大匙
肉鬆2大匙



【作法】

1. 壽司蝦由蝦腹剖開做成蝦排；鹽醃小黃瓜切片；檸檬皮用研鉢磨成粉狀；豬絞肉放入熱油鍋中，加熟豌豆仁及玉米粒炒成餡料，盛出備用。
2. 壽司飯均分成2份盛入碗中，分別加A料及B料拌成海苔飯及蝦卵飯。
3. 熟蛋皮鋪入平底圓形大碗，加入炒好的餡料，鋪上乳酪片（圖1），再鋪入海苔飯推勻，撒上C料及檸檬粉。
4. 鋪入剩餘的熟蛋皮攤平（圖2），再鋪入蝦卵飯推勻，用飯匙壓緊，以保鮮膜密封，冷藏30分鐘，取出，撕除保鮮膜，壽司飯倒扣入盤中。
5. 待蛋皮面朝上，呈放射狀排入壽司蝦及小黃瓜片，加入櫻桃、切塊。

蘿蔔籃壽司

たいこんのすし

秘訣小百科

◆如何讓壽司醋與米飯拌的更均勻？

想讓壽司醋均勻拌入米飯中，淋醋時先淋在飯匙上，不要直接倒入米飯中，便可均勻的將醋拌入飯裡，以免醋集中在局部的飯上，拌出來的壽司飯就不會那麼均勻好吃了！



【材料】

壽司飯300公克 白蘿蔔1條
乾干貝60公克 熟蛋皮40公克
香菜、海苔片各10公克
鮭魚卵30公克

【調味料】

A料：米酒2小匙



【作法】

1. 香菜去除根部、洗淨；海苔片剪成細絲；熟蛋皮切絲；乾干貝洗淨、放入碗中，加A料及半碗水放入蒸鍋中蒸軟，取出，瀝乾，撕成細絲備用。
2. 白蘿蔔去皮、洗淨，切成2塊各約8公分，在1/3處切一刀（圖1）但不切斷，從上方切除兩邊的白蘿蔔，再挖去中間果肉做成手把。
3. 切除蘿蔔底部的果肉（圖2），做成蘿蔔籃並蒸熟，取出，待涼。
4. 壽司飯盛入碗中，加入干貝絲拌勻，填入蘿蔔籃中，再放上鮭魚卵以及蛋絲，撒上海苔絲及香菜，盛入盤中，即可端出。

明蝦姿壽司

くるまえびのすがたすし

秘訣小百科

◆壽司飯一定要用扇子搧涼嗎？

壽司飯冷卻的方式，因地區而異。像關西地區都是將拌和的壽司飯慢慢放到涼透，而不使用扇子或風扇吹涼，這樣讓醋完全滲入米飯中，口感較香軟夠味且不易腐壞。



【材料】

壽司飯30公克 明蝦1隻
檸檬果肉、醋薑各20公克

【調味料】

A料：芥末1/4小匙



【作法】

1. 檸檬削去外皮，果肉切成小丁；明蝦挑去腸泥、洗淨，剖開蝦腹但不切斷（圖1），做成壽司蝦。
2. 竹簾網中鋪入保鮮膜，將蝦腹朝上放入壽司蝦，抹入A料，並撒上檸檬果肉，再鋪入壽司飯推勻（圖2），包卷成圓形，撕除保鮮膜、切塊，盛入盤中，搭配醋薑食用即可。

蛋片壽司

たまごすし

秘訣小百科

◆不愛喝茶的人可以選擇飲料嗎？

食用壽司時想喝飲料，最好選無甜味的淡茶，因為一般飲料的甜味，會阻礙舌頭的味覺，無法嚐出壽司的美味，因此不喜歡喝茶的人想吃壽司的美味，還是選擇白開水或淡紅茶吧！



【材料】

壽司飯120公克 壽司蛋1份

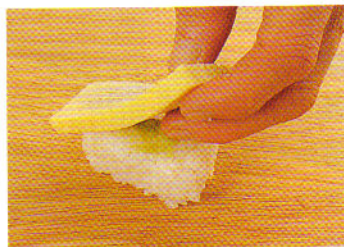
海苔片1張 鹽醃小黃瓜、

魚卵、醋薑各20公克

【調味料】

A料：芥末1小匙 醬油1大匙

B料：芥末1小匙



【作法】

1. 鹽醃小黃瓜切長條片；海苔片剪成寬約1.5公分、長10公分的條狀；壽司蛋切成寬約3公分、長8公分的厚片；A料盛入小碟中調勻成芥末醬備用。
2. 壽司飯均分成6份，捏握成方形，塗抹少許B料，鋪上壽司蛋（如圖），放上1片小黃瓜，加入部分魚卵，再以海苔片圈起。
3. 以同樣作法做成6份，盛入盤中，食用時沾少許芥末醬，或搭配醋薑食用即可。

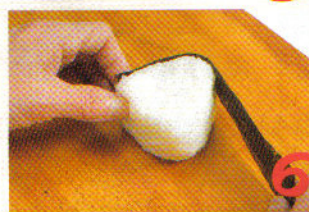
美味飯糰

簡單容易真好做

美味的飯糰，講究口感紮實與飯粒香Q，依常見的形狀可分為圓形和三角形，捏握技巧特別介紹如下。



三角飯糰。示範



飯糰是以壽司飯包裹食材，捏握成不同的米食，圍上海苔片，是為了豐富壽司飯略嫌平淡的口感，但如果食材較多或壽司飯味道較重，就可以不用圍海苔片！

【步驟說明】

- 步驟1 海苔片切寬條備用。
- 步驟2 手沾少許醋水，以避免飯粒黏手。
- 步驟3 取適量壽司飯放入手中攤平，加入配料。
- 步驟4 蓋上適量壽司飯。
- 步驟5 一手成凹狀，反覆捏握壽司飯，另一手修整並壓緊，使飯糰成形。
- 步驟6 周圍圍上海苔寬條固定。
- 步驟7 沾少許黑芝麻即可。



圓飯糰。示範



捏飯糰時有一個要點：將熱騰騰的飯放在掌心，輕輕的旋轉飯糰並壓緊，吃起來口感緊實，卻又不會過硬、難入口。想捏握出圓形的飯糰時，兩手彎曲成圓弧狀，來來回回交叉修整，而捏三角形的飯糰時，手要彎成較尖的角度，將飯放在手中邊轉邊捏約 3—6 次就可以成形了。

【步驟說明】

- 步驟 1 海苔片切寬條備用。
- 步驟 2 手沾少許醋水，以避免飯粒黏手。
- 步驟 3 取適量壽司飯，加入配料包好。
- 步驟 4 兩手弓成凹狀，交叉捏握壽司飯，修整成圓糰。
- 步驟 5 周圍圍上海苔寬條固定。
- 步驟 6 沾裹少許蒲島香鬆（或黑芝麻）即可。



三色飯糰

たまごきり・あおのり・えびこのおむすび

秘訣小百科

◆剛煮好的米飯，可馬上拿來捏飯糰嗎？

剛煮好的飯需先攪拌，使多餘的水分蒸散，以免水蒸氣將米飯泡脹，但米飯放涼了會緊縮，捏出來的飯糰會過硬不好吃。所以飯糰還是趁熱捏最好吃。



【材料】

白飯450公克 海苔1張
蒲島香鬆20公克 雞蛋2個
蝦卵1大匙

【調味料】

A料：胡椒粉、鹽各1/2小匙



【作法】

1. 雞蛋放入滾水中煮熟，撈出、去殼，蛋白切丁，放入碗中加入白飯拌勻，蛋黃放入濾網中磨成粉（圖1）；蒲島香鬆加A料拌勻備用。
2. 白飯分成三等份，分別放入手中捏成圓形，再一一沾裹蛋黃粉、蒲島香鬆及蝦卵（圖2），可依個人口味再圍上海苔片即可。

鹹蛋黃飯糰

しおたまごのおむすび

秘訣小百科

◆飯糰該怎麼烤才能既香酥且沒有焦味？
烤飯糰時先在表面塗抹一層薄薄的油，再放進烤箱中烤至表面微焦、取出，捏些飯粒試吃，感覺酥脆且軟硬適中，便可塗醬油或味噌醬，待烤至香味四溢，就可大快朵頤一番了。



【材料】

白飯300公克 海苔粉2小匙
鹹蛋黃3粒 乳酪10公克
香菜10公克



【作法】

1. 鹹蛋黃壓成長條放在烤網上烤酥（圖1），取出、待涼，切丁；，香菜摘去葉片、洗淨，和乳酪均切末備用。
2. 白飯放入碗中加入鹹蛋黃、乳酪及香菜末拌勻，取適量放入手中捏成橢圓形飯糰，可依個人口味再圍上海苔片或沾海苔粉（圖2）即可。

黑糯米飯糰

もちごめおむすび

秘訣小百科

◆為什麼日本壽司中常會放入綠竹葉？

綠竹葉除了裝飾的功用外，還有殺菌隔熱的效用，因為竹葉含有亞硫酸物質，可以有效抑制生鮮、魚肉表面細菌的繁殖，且竹葉特有的清香味道，還能調合壽司的味道呢！



【材料】

黑糯米飯300公克 鹹蛋黃1粒
豌豆仁、肉鬆、鮭魚卵各10公克
小黃瓜5公克



【作法】

1. 鹹蛋黃放在烤網上烤熟，切丁；豌豆仁放入滾水中煮熟，撈出；小黃瓜洗淨，切片備用。
2. 取適量黑糯米飯放入手中攤開，放入鹹蛋黃、豌豆仁、肉鬆（圖1），舖上適量黑糯米飯修整成扁圓狀，加入適量小黃瓜及鮭魚卵，剩餘材料以同樣作法做成另一個飯糰（圖2）。



干貝飯糰

かりばしらのおむすび

秘訣小百科

◆做關東壽司的米飯，為何要快速吹涼？
因為關東壽司多搭配生鮮材料，為了嚐到食物最新鮮的風味，使用電風扇或扇子搗涼拌好的壽司飯，讓多餘的醋酸及水分蒸發，去掉刺鼻的酸味道，以免搶去材料新鮮的原味！



【材料】

白飯300公克 干貝20公克
蒲島香鬆、乳酪、香菜各10公克

【調味料】

A料：鹽1/3小匙



【作法】

1. 干貝洗淨，切丁；乳酪切末；香菜摘下葉片、洗淨，切小段；白飯放入碗中加蒲島香鬆及A料拌勻備用。
2. 拌好的蒲島香鬆飯放入手中，捏握成扁圓形，舖上乳酪及干貝（圖1），放入鍋中煎香（圖2），盛起，加入香菜即可。

松子飯糰

まつこおむすび

秘訣小百科

◆使用過的木桶該如何保養、收藏？

木桶使用後需將沾粘的飯粒清洗乾淨，並擦乾水分，放置在通風陰涼處自然陰乾；但切忌將木桶放在日光下曝曬，以免曬太乾，反而增長下次浸泡的時間。



【材料】

白飯300公克 松子40公克
巴西利10公克 蒲島香鬆5公克

【調味料】

A料：鹽1/2小匙



【作法】

1. 松子洗淨、瀝乾，放入熱油鍋炸酥，撈出（如圖）；巴西利洗淨，切末，放入碗中加白飯、蒲島香鬆及A料拌勻備用。
2. 拌好的飯放入手中捏握成三角狀，沾炸好的松子即可。



梅漬飯糰

うめぼしおむすび

秘訣小百科

◆剛包好的飯糰直接圍上海苔片好嗎？

包捲海苔片最好在飯糰的溫度接近人體的體溫時。因為飯糰很熱時包捲海苔會容易軟化，失去香脆的口感，但是飯糰冷卻時，米飯的黏性已大大的減低，海苔便很難固定在飯上！



【材料】

白飯300公克 海苔片1/2張
紫蘇葉1張 醃漬梅子20公克
白芝麻1小匙



【作法】

1. 海苔片對切成兩半；紫蘇葉洗淨，切絲；梅子去籽，放入碗中加白芝麻拌勻備用。
2. 白飯分成兩份，分別放入手中，加入拌好的梅子捏成扁圓形，圍上海苔片（如圖），撒上紫蘇葉絲即可。



百合飯糰

ゆりめおむすび

秘訣小百科

◆現在相當普遍的飯糰是怎麼發明的呢？

據說日本江戶時代，發生軍隊缺糧的事，幸好一位聰明的伙夫，將剩餘的飯及材料包裹成糰狀，發給大家吃，結果反應相當好，不但解決缺糧的問題，且發明了飯糰並流傳至今日。

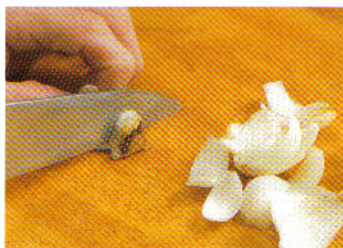


【材料】

白飯120公克 生百合1粒

白芝麻、蝦卵各1小匙

起司5公克



【作法】

1. 生百合洗淨，去蒂（如圖），花瓣放入滾水煮熟，撈出；起司切末備用。
2. 白飯放入碗中加入白芝麻及起司末拌勻，取適量放入手中捏成方糰，沾裹百合瓣，再加入蝦卵即可。



菊花飯糰

きくのはなおむすび

秘訣小百科

◆如何調出味道更好的壽司醋？

想調出味道更好的壽司醋，可加些許食鹽，因為醋的刺激能使鹽的鹹味變淡，產生另一種甘甜味道，並可降低醋刺鼻的酸氣，使壽司醋的味道更臻完美！



【材料】

白飯300公克 黃菊花瓣60公克

【配料】

柴魚片5公克 白芝麻1小匙

醃漬梅子3粒

【調味料】

A料：鹽、胡椒粉各1/2小匙



【作法】

1. 黃菊花瓣放入滾水中煮熟，撈出、用乾布吸乾水分（圖1），撒上A料；醃漬梅子去籽，切末備用。
2. 白飯放入碗中加全部配料攪拌均勻，取適量放入手中沾裹菊花瓣，分別捏握成圓形及三角飯糰即可（圖2）。



1



2

千變萬化

の 各式手卷

吃起來酥脆的手卷，是許多人都忘不了的好滋味，不但應用食材範圍愈來愈廣，做成的手卷外衣，變化也愈來愈豐富。怎麼做？該注意什麼要點？讓我們來解開其中的製作方法，一起來做手卷吧！



手卷。示範



手卷是以海苔捲成杯狀的簡便壽司，可加入壽司飯、柴魚、小黃瓜、生菜、沙拉醬及其它配料。要注意的是手卷不宜久放，一旦製作完成，最好立即食用，因為手卷放置時間過久，會使材料的水分散出，而使海苔受潮而失去原有的鬆脆。

【步驟說明】

- 步驟1 海苔片放在手上攤開，舖上紫蘇葉（或生菜葉），加入壽司飯及配料。
- 步驟2 以大拇指將海苔片一端向內捲。
- 步驟3 包捲成杯狀並固定好即可。



山藥手卷

やまいもてまき

【材料】

山藥20公克 紫蘇葉1張 熟蛋皮5公克 海苔片1/2張

【調味料】

A料：芥末、白芝麻、醬油各1/4小匙 柴魚片1/2大匙

【作法】

1. 山藥去皮（圖1）、洗淨，切條；紫蘇葉洗淨、瀝乾；熟蛋皮切絲；A料放入碗中拌勻備用。
2. 海苔片放入手中攤開，放入紫蘇葉鋪平，塗上拌好的A料抹勻，加入山藥及蛋皮絲（圖2），捲成杯狀即可。



秘訣小百科

◆迴轉壽司為什麼大受歡迎？

因為價位非常大眾化，且能讓顧客直接選用喜愛的菜色，與傳統壽司店需先依菜單點菜的方式完全不同，加上吃完後只要依桌上的盤子，就可迅速結帳，相當方便！



柳葉魚手卷

ししやものてまき



【材料】

柳葉魚1條 海苔片1/2張

壽司飯10公克 紫蘇葉1張

【調味料】

A料：芥末醬1/2小匙 白芝麻1小匙

【作法】

1. 紫蘇葉洗淨、瀝乾；柳葉魚放在烤網上烤熟，取出、去頭尾備用。
2. 海苔片放在手上攤開，鋪上紫蘇葉，加入壽司飯及A料，再加入柳葉魚，用手捲成杯狀即可。

大黃瓜片卷

きゅうりと

【材料】

大黃瓜100公克 起司5公克

壽司飯、肉鬆各10公克

生菜葉1張 鹹蛋黃1粒

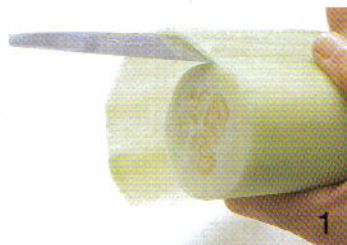
【作法】

1. 大黃瓜去皮、洗淨，以手轉動大黃瓜，用刀削成長方形薄片（圖1），浸入鹽水中泡軟，撈出、瀝乾；生菜葉洗淨；鹹蛋黃放在烤網上烤熟；起司切條備用。
2. 大黃瓜片放在手上攤開，鋪上生菜葉，放入壽司飯均勻鋪平，加入肉鬆、鹹蛋黃及起司條（圖2），用手捲成杯狀即可。

秘訣小百科

◆如何避免油豆腐皮在剝開時破裂？

想做出漂亮的豆皮，需先用擀麵棍擀平，使油豆腐皮的內面產生空隙，再放進滾水裡燙煮，撈出後以手輕輕剝開袋口，這樣就可避免油豆腐皮破裂了！



【生菜卷】

【魚板片卷】

【大黃瓜片卷】

魚板片卷

かまぼこと

【材料】

魚板50公克 壽司飯10公克

小黃瓜、紅蘿蔔各20公克

紫蘇葉1張 海苔片1/2張

【調味料】

A料：柴魚片1大匙

醬油、白芝麻各1/2小匙

B料：芥末醬1/2小匙



秘訣小百科

◆捏飯糰時，為什麼手上要撒鹽？

捏飯糰時手上撒少許鹽，可以讓飯糰帶有一點鹹味，但是需趁米飯還熱時，在手上塗抹少許食鹽，再包裹飯糰，使鹽分能充分的溶入白飯中，滋味更佳！

【作法】

1. 魚板放入手中轉動，用刀削成長方形薄片（如圖）；小黃瓜洗淨，切條；紫蘇葉洗淨；紅蘿蔔去皮、洗淨，放入滾水中煮熟，撈出，切條，放入碗中加A料拌勻備用。
2. 魚板片放在手上攤開，舖上紫蘇葉，放入壽司飯均勻舖平，塗上B料，加入小黃瓜及拌好的紅蘿蔔，用手捲成杯狀即可。

生菜卷

サラダまき

【材料】

壽司蝦1隻 壽司飯10公克

高麗菜、小黃瓜各5公克

生菜葉1張

【調味料】

A料：沙拉醬1小匙

花生粉、柴魚片各1/2小匙



【作法】

1. 生菜葉浸入鹽水泡軟，取出、瀝乾，切成如半張海苔片大小；高麗菜剝開葉片、洗淨，小黃瓜洗淨，均切絲。
2. 生菜葉放在手上攤開，放入壽司飯均勻舖平，加入壽司蝦、高麗菜絲、小黃瓜及A料（如圖），用手捲成杯狀即可。



鮭魚卵手卷

いくらのてまき

【材料】

壽司飯、鮭魚卵各10公克

海苔片1/2張 小黃瓜、生菜各5公克

【調味料】

A料：芥末醬1/2小匙

【作法】

1. 小黃瓜洗淨，切片備用。
2. 海苔片放在手上攤開，依序放入生菜及壽司飯均勻鋪平，塗上A料，加入鮭魚卵及小黃瓜（如圖），用手捲成杯狀即可。



秘訣小百科

◆如何做出入味的油豆腐皮？

油豆腐皮經過油炸所產生的油質，遇到空氣容易酸化，因此烹調前將豆皮用熱水沖燙約5分鐘，再放到鍋中煮，以去除多餘的油質，讓調味料滲入豆皮中，更易入味。

魚肝手卷

きものてまき



【材料】

魚肝罐頭1罐 海苔片1/2張

壽司飯10公克 紫蘇葉1張

小黃瓜5公克 蔥1支

【調味料】

A料：柴魚片1小匙 醬油1/2小匙

B料：芥末醬1/2小匙

【作法】

1. 紫蘇葉洗淨、瀝乾；魚肝罐頭打開，取出2小匙魚肝、瀝乾；小黃瓜洗淨，切絲，蔥洗淨，切末，放入碗中加A料拌勻。
2. 海苔片放在手上攤開，放入壽司飯均勻鋪平，塗上B料，再鋪上紫蘇葉，加入魚肝及拌好的小黃瓜，用手捲成杯狀即可。

【魚肝手卷】

【鮭魚卵手卷】

牛肉手卷

ぎゅうにくてまき

秘訣小百科

◆超人氣的迴轉壽司為什麼引起大流行？

迴轉壽司因為機械輸送帶的發明令人產生新鮮感；後因大企業推動連鎖店，使迴轉壽司店更普及，加上物美價廉、食用方便的特性，讓迴轉壽司登上了流行的舞台。



【材料】

壽司飯、牛肉各20公克

萵苣葉1張

【配料】

鹽醃小黃瓜15公克 蘆筍1支

熟蛋皮10公克

【調味料】

A料：醬油膏1小匙

【作法】

1. 萵苣葉切成如半張海苔片大小，洗淨並瀝乾；熟蛋皮切絲；鹽醃小黃瓜切條；牛肉洗淨，放在烤網上，均勻刷上A料烤熟；蘆筍洗淨，放入滾水中煮熟，撈出備用。
2. 萵苣葉放在手上攤開，放入壽司飯鋪平，加入牛肉及全部配料（如圖），用手捲成杯狀即可。



煎蛋手卷

たまごてまき

秘訣小百科

◆稻荷壽司為何有三角及草袋的分別？

因為關東地區多習慣做成草袋形，而關西地區則是三角形，且除了外型不同，顏色和口味也有小小的差異，關東的稻荷壽司不論顏色及味道，都較關西的稻荷壽司色深且味重呢！



【材料】

壽司飯10公克 海苔片1/2張

壽司蛋30公克 小黃瓜5公克

【調味料】

A料：柴魚片1小匙

醬油、白芝麻各1/2小匙

B料：芥末醬1/2小匙



【作法】

1. 壽司蛋切條；小黃瓜洗淨，切斜片，放入碗中加A料攪拌均勻備用。
2. 海苔片放在手上攤開，放入壽司飯均勻鋪平，塗上B料，加入壽司蛋及拌好的小黃瓜，用手捲成杯狀即可（如圖）。



肉揚手卷

にくあげのてまき

秘訣小百科

◆如何避免煮好的豆皮滷汁過多？

豆皮在煮時會吸入大量的滷汁，直接拿來包壽司，吃起來汁液過多，不好入口，因此煮時需將豆皮吸入的湯汁擠壓出來，使滷汁煮至完全收乾，用來包壽司，味道更香濃可口！

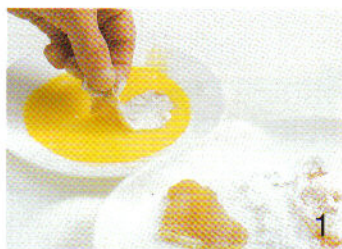


【材料】

壽司飯、高麗菜各10公克
 豬里肌肉30公克 小黃瓜5公克
 海苔片1/2張 生菜葉1張
 雞蛋1個

【調味料】

A料：胡椒鹽1/2小匙
 B料：太白粉1大匙
 C料：沙拉醬2小匙



【作法】

1. 高麗菜剝開葉片、洗淨，和小黃瓜均切絲；生菜葉洗淨、瀝乾；雞蛋打入碗中打勻備用。
2. 豬里肌肉洗淨，撒上A料，依序沾裹B料及蛋汁（圖1），放入熱油鍋中煎熟，撈出備用。
3. 海苔片放在手上攤開，舖上生菜葉，放入壽司飯均勻鋪平，加高麗菜、小黃瓜、C料及煎好的豬肉（圖2），用手捲成杯狀即可。

美味壽司 飯糰便當

酸甜開胃的壽司、飯糰，由於大小剛好、營養美味又便於攜帶，經常被人拿來做成便當。全家人郊遊、野餐或平日上班上學，都是最正點的裹腹佳餚，吃便當、做便當，不妨考慮主廚李昀諭推薦的美味壽司組合！

【鯖魚子熱狗便當】

【美味小語】

吃起來脆脆的鯖魚子，入口即化的紫蘇末，和越嚼越香的熱狗，口感絕對是百分百！巧妙的選擇小菜，如燙紅蘿蔔、海帶芽，不但可以均衡口感，也照顧到家人的健康哦！



1 鯖魚子握壽司

さばにぎりすし

【材料】

壽司飯40公克

鯖魚子30公克

海苔片2張

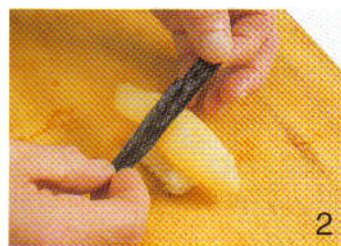
醋薑20公克

【調味料】

A料：芥末1/2小匙

【作法】

1. 將海苔片剪寬條；鯖魚子浸入水中（圖1），洗去鹽分，用乾布吸乾水分備用。
2. 鯖魚子放入手中，塗上少許A料，加入壽司飯，抓握成長方形，再以海苔圈起（圖2），上桌時配醋薑進食即可。



2 紫蘇糰壽司

しそすし

【材料】

壽司飯40公克

海苔片2張

醋薑20公克

乾紫蘇末20公克

【調味料】

A料：芥末1/2小匙

【作法】

1. 海苔片剪寬條備用。
2. 取適量壽司飯放入手中輕握成糰，塗上少許A料（圖1），再以海苔圈起，加入乾紫蘇末（圖2），上桌時配醋薑進食即可。



3 熱狗手卷

ソーセージてまき

【材料】

壽司飯、小黃瓜各10公克

熟蛋皮、紫蘇葉各1張

熱狗15公克 乳酪5公克

【調味料】

A料：白芝麻1/2小匙 鹽少許

【作法】

1. 熟蛋皮切成如半張海苔片大小；小黃瓜切絲；乳酪切條；熱狗放入熱油鍋中煎熟，盛起，切長條備用。
2. 蛋皮放在手上攤開，放入壽司飯均勻鋪平，撒入A料，加入其它材料即可食用。





【美味小語】

烤過的鰻魚，只要淋上幾滴檸檬汁，撒上芝麻就十分開胃下飯，如果想加進小菜豐富口味，不妨用煮熟、稍加調味的蓮藕、紅蘿蔔或雞蛋，是一道可充份吃出原味、營養也加分的「鰻魚便當」喔！

【鰻魚便當】

鰻蒲散壽司

うなぎのちらしすし

【材料】

壽司飯300公克 鰻魚片80公克
白芝麻1小匙 紫蘇葉1張
海苔片1/2張 醋薑20公克
檸檬、蓮藕各10公克 雞蛋1個

【調味料】

A料：醋1小匙 糖1/2大匙
B料：烤醬1大匙



【作法】

1. 紫蘇葉洗淨、瀝乾；檸檬洗淨，切圓片；蓮藕去皮、洗淨，和雞蛋分別放入滾水煮熟，撈出，蓮藕切片，放入碗中加A料醃4小時，雞蛋去殼，切圓片備用。
2. 鰻魚片放在烤網上，均勻塗上B料烤熟備用（圖1）。
3. 碗中放入壽司飯，撒入白芝麻，舖上海苔，加入其它材料即可（圖2）。



【白身便當】

1 白身壽司

しろみまきすし



【材料】

壽司飯300公克 春捲皮、海苔片各1張

【配料】

銀芽40公克 鹹蛋黃2粒 熟蛋皮20公克

雞肉30公克 香菜10公克

【調味料】

A料：花生粉1小匙 柴魚片2小匙

B料：番茄醬、醬油膏各1大匙 芥末醬1小匙

【作法】

1. 銀芽放入滾水中煮熟，撈出，浸入冷開水泡涼，撈出、瀝乾；鹹蛋黃放在烤網上烤香；雞肉放入滾水煮熟，撈出，和蛋皮均切絲；香菜洗淨備用。
2. 春捲皮放在竹簾網上攤開，放入壽司飯均勻舖平，舖上海苔片，加全部配料及A料包捲成圓筒狀，上桌時切塊，沾B料食用即可。

【美味小語】

用春捲皮做壽司外皮，吃起來較乾澀，一旦搭配以白菜為外皮的壽司，可以恰當的平衡口中的味覺。兩道壽司配料包括蔬菜、海鮮及肉類，不但豐富，也很符合均衡飲食的概念喲！

2 白菜壽司

はくさいまきすし



【材料】

壽司飯120公克 凍豆腐1塊

蝦仁30公克 海苔片1張

熟蛋皮、壽司香菇、小白菜各20公克

【作法】

1. 凍豆腐放入滾水中川燙，撈出、擠乾水分，切末，蝦仁去腸泥、洗淨，放入滾水煮熟，撈出，切末，全部放入碗中加壽司飯拌勻。
2. 壽司香菇、蛋皮均切絲；海苔片剪成2公分寬條備用。
3. 小白菜剝下葉片，洗淨，放入滾水中加鹽煮熟，撈出，泡入冷水浸涼，撈出、瀝乾，均勻攤開，放入拌好的壽司飯，加入香菇及蛋皮絲，包捲成密封圓筒狀，圈上海苔即可。



【豆皮太郎便當】

1 豆皮揚壽司

まぐらあげまきすし

【材料】

壽司飯120公克

豆皮、海苔片各1張 麵粉糊1大匙

【配料】

瘦豬肉40公克 壽司香菇2朵

壽司瓢乾、豌豆仁、罐頭玉米粒、洋火腿、
壽司蛋各20公克

【調味料】

A料：白胡椒粉、鹽各1/2小匙

B料：番茄醬、醬油膏各1/3杯

芥末醬1/2小匙

【作法】

1. 瓢乾、香菇、洋火腿、壽司蛋均切丁；豌豆仁放入滾水中煮熟，撈出；豆皮切成與海苔片同寬，長多出6公分的長方形備用。
2. 瘦豬肉剁碎，放入熱油鍋中加A料炒香，撈出，放入碗中加壽司飯及其他配料拌勻。
3. 海苔片放在竹簾網上攤開，放入拌好的壽司飯包捲成圓筒狀備用。
4. 豆皮放在竹簾網上攤開，放入捲好的海苔卷捲起，兩邊封口以麵粉糊固定成密封的圓筒狀，放入熱油鍋中炸酥，撈出，沾B料食用即可。

【美味小語】

炸過的豆皮揚壽司吃來特有一種酥脆感，搭配同樣也有豐富材料以及配料的太郎壽司，使這道便當口感十足，因此試著以水果來替代小菜，放進便當盒裡吧，會使這道便當看起來更令人垂涎欲滴哦！



2 太郎壽司

たろうのまきすし

【材料】

壽司飯120公克 海苔片1張 醋薑20公克

【配料】

高麗菜、火腿、熟蛋皮、小黃瓜各20公克

香菜10公克 蟹肉棒2條 壽司蝦2隻

【調味料】

A料：花生粉1小匙 柴魚片1大匙

沙拉醬3小匙

【作法】

1. 高麗菜剝開葉片洗淨、瀝乾，小黃瓜洗淨，和火腿、熟蛋皮均切絲；香菜洗淨；蟹肉棒洗淨，輕壓成片狀備用。
2. 海苔片放在竹簾網攤開，放入壽司飯鋪平，鋪上保鮮膜，用手壓住保鮮膜翻過來，加入全部配料及A料，上桌時切塊即可。





【美味小語】

由蔬菜及海鮮搭配的便當，不但菜色多變化、營養足夠，且鹹、甜口味兼具，因此不妨加入幾片開胃的醃黃蘿蔔及酸甜的醋薑，用來當作在享用壽司時清理味覺的好搭檔，更可以吃出每道壽司的原味！

【什錦便當】

1 紫葉壽司

むらさきまきすし

【材料】

壽司飯200公克 小黃瓜50公克
紫色美生菜4張 海苔片1張

【配料】

雞蛋1個 紅蘿蔔20公克
馬鈴薯120公克

【調味料】

A料：沙拉醬1/2杯
白胡椒、鹽各1/2小匙

【作法】

1. 小黃瓜洗淨，切小丁，全部配料洗淨，放入蒸鍋蒸熟，取出，紅蘿蔔去皮，切丁，馬鈴薯去皮，磨碎，雞蛋去殼，蛋黃放入濾網磨成粉，蛋白切丁，全部放入碗中拌勻備用（圖1）。
2. 美生菜放入鹽水中燙軟（圖2），撈出、瀝乾水分，放在竹簾網上鋪平，鋪上海苔片，加入壽司飯及拌好的配料，捲成圓筒狀，上桌時切塊，沾A料食用即可。



2 小卷壽司

やりいかかつぽうすし

【材料】

壽司飯120公克 小卷6隻
番茄、洋蔥、蘋果各10公克

【配料】

雞蛋1個 起司1片
洋火腿、小黃瓜各30公克

【調味料】

A料：沙拉醬2大匙
番茄醬2小匙

【作法】

1. 洋火腿、小黃瓜及起司均切丁，雞蛋放入滾水中煮熟，撈出、去殼，分出蛋黃及蛋白，蛋黃搗散，蛋白切丁，全部放入碗中加壽司飯拌勻備用。
2. 洋蔥、蘋果去皮，和番茄均切丁，放入小碟中加A料拌成醬料備用。
3. 小卷放入滾水中煮熟，撈出、浸入冷開水中泡涼，撈出，去除頭、尾及內臟、沖淨，填入拌好的壽司飯成飽滿狀，沾醬料進食即可。



3 麵粉粒飯糰

いなりまきすし

【材料】

白飯300公克
雞蛋2個
麵粉、紅櫻桃汁、青櫻桃汁
各1/2杯

【調味料】

A料：鹽、胡椒粉各1小匙

【作法】

1. 取1個雞蛋打入碗中，加入紅櫻桃汁及一半麵粉拌勻；另1個雞蛋打入另1只小碗中，加入青櫻桃汁及剩餘麵粉拌勻備用。
2. 用手分別撈起麵粉糊，淋入熱油鍋中炸成酥粒（圖1），盛起，撒上A料備用。
3. 取適量壽司飯放入手中，捏握成圓糰狀，分別沾裹炸好的麵粉粒即可（圖2）。



4 豆枝糰握壽司

トウきすし

【材料】

壽司飯40公克 白芝麻1小匙
醋薑、豆枝各20公克
小黃瓜10公克 海苔片2張

【作法】

1. 海苔片剪寬條；小黃瓜洗淨，切圓片備用。
2. 取適量壽司飯放入手中捏握成橢圓形，圍上海苔條，放入小黃瓜片，加入豆枝（如圖），撒上白芝麻，配醋薑進食即可。



【黃金白魚便當】

1 小豆苗手卷

えんどうのはてまき

【材料】

起司5公克

壽司飯、小豆苗各10公克

海苔片、油豆腐皮各1/2張

【作法】

1. 小豆苗放入滾水中煮熟，撈出、瀝乾；油豆腐皮、起司均切條備用。
2. 海苔片放在手上攤開，放入壽司飯鋪平，加入其它材料，用手捲成杯狀即可。

【美味小語】

入口滑嫩、鹹中帶甜的白魚飯糰，清淡中帶有些許鹹甜滋味的小豆苗手卷，兩者是絕佳的「清爽」組合，試試看以醃黃蘿蔔及醬瓜等味道較重的小菜搭配吧！吃起來開胃無比，讓人忍不住想再多吃一個！

2 黃金白魚飯糰

しらうおおむすび

【材料】

白飯300公克

黃金白魚40公克

海苔片1/2張

【調味料】

A料：芥末醬1/2小匙

【作法】

1. 海苔片剪成細絲備用。
2. 取適量壽司飯放入手中，捏握成糰狀，放入黃金白魚，再加入海苔絲及A料即可。



自己做不一樣的 壽司・飯糰

看到日本壽司，是不是想到中式早餐熱呼呼的鹹飯糰呢？沒錯！只要善用隨手可得的各種食材，甚至冰箱現成的熟菜，都可以拿來包飯糰，花點巧思，你也可以做出令人稱讚而又獨具一格的壽司、飯糰哦！



示範／蔡美杏老師

怎麼搭配才對味？

自己做不一樣的壽司飯糰，雖然沒有一定的材料配方，但在口感及食材搭配上，仍是有一定的章法可以參考的。

【米飯的搭配】

飯的口味與材料的搭配，可是一門大學問，糯米口感較韌，壽司飯因為經過調味，吃起來已有酸酸甜甜的滋味，因此選擇的材料應以清淡爽口為佳，例如小黃瓜或紅蘿蔔配壽司就極開胃；如果是口味較鹹、較重的材料，像是肉乾、菜脯、三島香鬆，就直接用不加料的白飯搭配吧！

此外要注意的是，糯米飯口感較硬，搭配食材以質地較細軟者佳，如油條、肉鬆、辣蘿蔔乾等都是。



【熟菜的搭配】

滷過的牛肉或海帶可以用來做為壽司的外皮，包裹壽司飯之後，不妨再沾些芝麻，非常開胃；至於吃不完的油飯或炒飯，雖然只是稍微加熱一下，再圍上海苔片，吃起來卻多了一份香、酥、脆的口感喔！

【罐頭的搭配】

使用罐頭類的食品來作材料，最大的好處就是方便，因食物已經調味處理過，可以直接拿出來使用，但是千萬記得選擇湯汁較少者，或是把汁液充分瀝乾，像鮪魚罐頭、辣蘿蔔乾、肉鬆、三島香鬆等都是不錯的口味，而肉醬罐頭由於含油量較多，跟米飯拌在一起，容易變得糊糊的，不僅不夠美觀，吃起來也比較膩口。



【另類食材的搭配】

試試看用不一樣的材料來做壽司吧！不管是吃到只剩一半的法國麵包、吐司甚至餅乾，都可用來夾裹調味過的壽司飯；但是要注意喔，壽司飯最好不要加進太多或味道太重的配料，以免蓋過了這些另類食材原有的口感！

你還有其它更棒的點子嗎？

逛一趟超級市場或便利商店，或翻一下家裡的冰箱，只要有現成熟菜、雞蛋或是罐頭，不妨加進飯裡揉揉捏捏，輕輕鬆鬆讓你在5分鐘內就完成一餐！



蘿蔔乾粽葉壽司

材 料：蘿蔔乾30公克 紅蘿蔔20公克
雞蛋1個 壽司飯2碗 綠竹葉數片

作 法：1、紅蘿蔔去皮，放入滾水中煮熟，撈出、切長條；雞蛋打入碗中打勻，倒入熱油鍋中煎薄蛋皮，盛出、切絲，均放入壽司飯中加蘿蔔乾拌勻備用。
2、綠竹葉攤開，放入拌好的壽司飯包捲成杯狀，再用金色網線繫住固定即可。



海苔香腸飯糰

材 料：香腸3條 小黃瓜、紅蘿蔔各20公克
海苔片2張 壽司飯2碗

作 法：1、海苔片剪寬條；香腸放入熱油鍋煎熟；切段，小黃瓜、紅蘿蔔放入滾水煮熟，撈出、均切末，放入壽司飯拌勻。
2、拌好的壽司飯放在手上，加入香腸捏握成圓糰，圍上海苔即可。



叉燒壽司

材 料：叉燒肉80公克 海苔片1張
壽司飯2碗 小黃瓜、紅蘿蔔各30公克

作 法：1、紅蘿蔔去皮，小黃瓜洗淨，分別放入滾水中煮熟，撈出、瀝乾，和叉燒肉均切粗條備用。
2、海苔片放在竹簾網上攤開，放入壽司飯鋪平，加入叉燒肉、小黃瓜、紅蘿蔔包捲成圓筒狀，上桌時切塊即可。



牛肉卷飯糰

材 料：壽司飯2碗 嫩牛肉50公克 大蒜1粒
黑芝麻、白芝麻各1小匙

調味料：A料：米酒、醬油、太白粉水各1小匙
B料：米酒1小匙 沙茶醬2小匙
醬油1/2小匙 糖少許

作 法：1、牛肉切薄片，放入碗中加A料醃10分鐘，放入熱油鍋中略煎，撈出；大蒜去皮，切末備用。
2、鍋中留2小匙油爆香蒜末以及B料，倒入1大匙水煮開，放入牛肉片煮勻，盛起、瀝乾。
3、取適量壽司飯捏握成橢圓飯糰，圍上牛肉片固定，上桌時兩端沾黑、白芝麻即可。



花瓜春捲飯糰

材 料：白飯2碗 春捲皮5張
雞蛋2個 花瓜罐頭1罐

作 法：1、花瓜罐頭打開，撈出3條瀝乾，切末；雞蛋打入碗中打勻，倒入熱油鍋中煎成薄蛋皮，撈出、切絲，全部加入白飯中拌勻備用。
2、春捲皮對摺，放在竹簾網舖平，加入適量拌好的花瓜飯，捲成圓筒狀即可。



法國麵包壽司

材 料：法國麵包1條 壽司飯2碗 豌豆仁、罐頭玉米粒、紅蘿蔔各20公克
三島香鬆1大匙

作 法：1、紅蘿蔔去皮、切丁，和豌豆仁均放入滾水中煮熟，撈出、瀝乾，放入壽司飯中，加玉米粒及三島香鬆拌勻備用。
2、法國麵包對切成兩半，用刀將中間挖空，填入拌好的壽司飯並壓緊，上桌時切塊即可。



餅乾飯糰

材 料：小餅乾10片 白飯1碗
三島香鬆2大匙

- 作 法：**
- 1、白飯放入碗中加三島香鬆攪拌均勻備用。
 - 2、取適量拌好的香鬆飯，捏成如餅乾大小的圓糰，上下分別以兩片餅乾夾起即可。
 - 3、其餘材料以相同作法分別作成飯糰即可。



油飯飯糰

材 料：糯米600公克 香菇6朵 蝦米40公克
海苔片1張 油蔥酥1大匙

調味料：A料：米酒、糖各1小匙 醬油2大匙
胡椒粉1/2小匙 五香粉少許

- 作 法：**
- 1、糯米洗淨，泡水4—6小時，撈出，放入蒸鍋中蒸20分鐘；香菇泡軟、去蒂，切小片；蝦米泡軟；海苔片剪小片備用。
 - 2、鍋中倒入3大匙油燒熱，爆香油蔥酥及蝦米，加入香菇、A料及1/3杯水煮滾，倒入蒸好的糯米拌炒均勻，盛起備用。
 - 3、油飯放入手中，包成三角飯糰，底部圍上海苔片即可。



蜜豆甜飯糰

材 料：紫米、糯米各1杯 蜜豆1/3杯

調味料：A料：糖2大匙

- 作 法：**
- 1、紫米及糯米洗淨，紫米泡水8小時，糯米泡水3小時，撈出，放入蒸鍋中蒸至熟軟，加入A料調勻，取出，放入碗中加蜜豆拌勻備用。
 - 2、取適量拌好的蜜豆飯放入手中握成圓形飯糰，盛入小碟中即可。



板條壽司

材 料：板條2片 海苔片1張
酸菜、叉燒肉各30公克

調味料：A料：糖2小匙 鹽、胡椒粉各1/2小匙

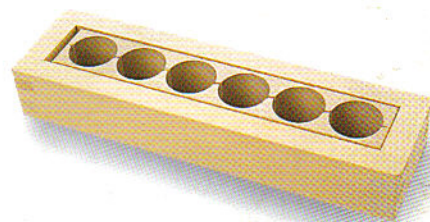
- 作 法：**
- 1、板條放入滾水中川燙，撈出、瀝乾；酸菜泡水、撈出，瀝乾、切絲，放入熱油鍋中加A料炒熟，盛起；叉燒切條備用。
 - 2、板條放在竹簾網上攤開，放入海苔片鋪平，加入榨菜及叉燒肉，包捲成圓筒狀，上桌時切塊即可端出。



巧克力飯糰

材 料：壽司飯2碗 彩色巧克力碎屑20公克

作 法：1、雙手沾醋水，取適量壽司飯捏握成圓形飯糰備用。
2、飯糰均勻沾裹巧克力碎屑，盛入盤中即可。



海帶卷壽司

材 料：壽司飯2碗 海帶3片 三島香鬆1大匙
瓢乾、高麗菜各10公克
小黃瓜、壽司蛋各30公克

調味料：A料：柴魚片、醬油各1大匙

作 法：1、瓢乾切長絲；小黃瓜洗淨，和壽司蛋均切條；高麗菜洗淨，放入滾水川燙，撈出、瀝乾備用。
2、鍋中倒A料及3大匙水煮開，放入海帶滷至入味，撈出、瀝乾。
3、海帶放在竹簾網上攤開，放入高麗菜葉鋪平，加入壽司飯鋪平，再加蛋皮、小黃瓜及三島香鬆，包捲成圓筒狀，中間綁上瓢乾絲固定即可。



蟹肉棒飯糰

材 料：白飯2碗 三島香鬆2大匙
蟹肉棒5條 海苔片1/2張

作 法：1、蟹肉棒洗淨，放入滾水中煮熟，撈出、瀝乾，剝細絲，放入碗中加白飯及三島香鬆拌勻；海苔片剪成寬條備用。

2、攪拌好的壽司飯放入手中，用手包成橢圓形小飯糰，中間圈上海苔寬條即可。



三色押壽司

材 料：壽司飯2碗 雞蛋3個
紅蘿蔔50公克 三島香鬆1大匙

作 法：1、紅蘿蔔去皮，和雞蛋分別放入滾水中煮熟，撈出，雞蛋去殼，剝掉蛋白，蛋黃放入碗中磨成粉，紅蘿蔔切丁備用。

2、保鮮膜放入方形容器中舖平，放入1/3壽司飯舖平，撒上紅蘿蔔丁、壓緊，加入另外1/3壽司飯壓緊，再撒上三島香鬆。

3、最後舖上剩餘壽司飯，撒上蛋黃泥，取出壽司飯、切塊，食用時撕除保鮮膜即可。



肉鬆飯糰

材 料：蘿蔔乾、肉鬆各10公克
油條1根 白飯1碗

作 法：1、油條切小段備用。
2、白飯放手上攤開，加入蘿蔔乾、肉鬆及油條段，捏握成橢圓形飯糰即可。



酸菜飯糰

材 料：壽司飯2碗 酸菜80公克
巧克力碎屑1小匙

調味料：A料：糖1大匙 鹽1小匙
胡椒粉1/2小匙

作 法：1、酸菜泡水，洗去鹽份，切絲，放入熱油鍋中加A料炒熟，盛起。
2、壽司飯放手上攤開，加入酸菜，捏握成圓形飯糰，沾少許巧克力碎屑即可。

問

自己在家動手做壽司時，常感到材料太多，壽司飯包不起來，或包得不太好看，該怎麼辦？

答

想要做出配料豐富的壽司，又須兼顧美美的形狀，包捲時可將較大的材料，像壽司蛋、烤鰻魚等，放在靠近自己的一端，依序再加入形體較小且鬆散的配料，如肉鬆等，包捲時動作要快一點，才能乾淨俐落地把壽司飯捲成應有的外型。

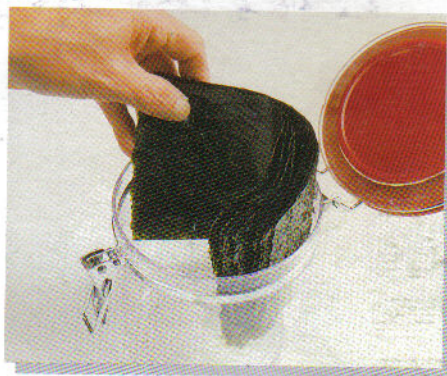


問

為什麼自己做的海苔手卷，海苔片都不夠香酥？而平時該怎麼保存，吃起來才會香香脆脆的？

答

海苔片一旦放太久或保存不當，會因為吸收空氣中的水氣，變得軟軟的；想保持海苔片香酥的口感，最好放入密封盒中，完全與空氣隔絕；如果不小心讓海苔變軟，可在食用前放在燒熱的乾鍋中，兩面稍微烘烤一下，就能恢復原來的口感。此外，做手卷時搭配的食材需充分擦乾，且最好現做現吃，不要擱置太久，以免食材中的汁液滲出，使海苔片變軟，吃起來黏黏溼溼的，失去應有的風味。



問

如何煎出漂亮的壽司蛋皮？

答

想要成功的煎出細薄均勻，且不易破裂的壽司蛋皮，首先需將蛋汁打勻，加入少許太白粉，並將平底鍋充分加熱，均勻塗上一層薄薄的油脂，才倒入蛋汁，煎至略熟再翻面，立即熄火，以鍋中餘熱將整張蛋皮煎熟，煎出的蛋皮軟硬適中，特別柔嫩好吃哦。



問

為什麼我包的飯糰外表看起來糊糊的，可是用手一拿卻又立刻鬆散掉呢？

答

飯糰外表看起來糊糊的，可能是因為在包飯糰前，雙手沾了太多的水分，使米飯因吸收過多水分而變糊，因此雙手沾水後，最好稍微甩一下，或用濕布擦拭掉多餘水分；至於包好的飯糰容易鬆散，則是因為用來包飯糰的米飯黏度不夠，建議可選擇黏度較高的壽司米來包飯糰，或在煮飯時比平常多加一點水，使米飯較具黏性，這樣便可避免包好的飯糰散掉了。



壽司・飯糰烹調問答

問 未吃完的壽司飯，可以放入冰箱保存嗎？

答 不能！未用完的壽司飯，不可放入冰箱冷藏，以免飯粒變硬，無法再用來包握壽司或飯糰；因此最好的保存方式是用溼布覆蓋在飯上。夏季天氣較炎熱時，可放置約3天，冬季較陰冷，則可放置4、5日左右。



問 做稻荷壽司用的滷油豆腐皮，如果想一次滷多一點，方便下次使用，該如何保持鮮味呢？

答 滷油豆腐皮放久了容易走味，主要是因為豆皮上的油質變酸。因此滷煮前應用滾水燙煮，充分去除豆皮上附著的油分，待油豆腐皮滷煮入味，並完全冷卻之後，用塑膠袋包好、密封，放進冷凍庫中保存。不論何時取出食用，都相當美味哦！



問 想用壽司或飯糰做便當，如果是出門在外，該如何保持鮮度呢？

答 出門在外，想要讓壽司依然保持新鮮美味，確是一大學問，在此有個小秘方是，洗米煮飯時，鍋中別忘了加入一兩顆梅子同煮，因為梅子有防腐作用。待飯熟後取出梅子核，梅肉加入飯中充分拌勻，不但可保持鮮度，還有另一番風味呢！



問 在外面吃豆皮壽司，覺得豆皮的滋味很甘甜，可是自己滷卻做不出那種味道，是什麼原因呢？

答 照一般的滷法，煮出來的豆皮味道，其實已相當不錯了，但是想要讓口感更加甘甜的話，可在滷豆皮之前，將少許砂糖撒入豆皮的開口中，再放入鍋中滷，風味保證更加可口哦！

